sumário

sumário 1

Parte 2: práticas somáticas para gestantes 6

Introdução 8

Fórmulas ou devolução do protagonismo? 8
Princípios norteadores da prática somática para gestantes 9

As práticas 11

1) Práticas preparatórias 11
Centramento 11
Aquecimentos 15
Tapping, pinching, brushing 17
Infinitos e espirais 18
2) Práticas sentada no chão 19
Posição sentada simples 19
Círculo da felicidade 20
Mobilização escapular e torácica 21
Mobilização da coluna - Elevador 22
Rotação de tronco 23
A onda 24
Sereia - balanço e espiral 25
Sereia - flexão lateral 26
Limpa vidro 27
Borboleta 28
Posições ajoelhadas 29
3) Práticas em 4 apoios 30
Posição neutra de 4 apoios 31
Mobilização neurodinâmica posterior das pernas 32
Mesa bamba 33
Gato (segmentação da coluna) 35
Sequência do gato zangado 38
Gato alongando 39
Mesa bamba voadora 40
Posição genupeitoral 41
Agulha 42
Cachorro olhando para baixo 43
Mobilização torácica com bolinha no queixo 44
Posição da criança 45
Transição para ficar em pé 47
4) Práticas em pé 48
Propriocepção em pé - onde estou? 48
Propriocepção em pé - balde e sino; eixos 49
“Pointe-talon” (ponta do pé-calcanhar) 50
Pés 1 - estimular e mobilizar 51
Pés 2 - ativar arco e apoios 53
Bombear sangue 54
Deslizamento toráco-lombo-sacral 54
Mobilidade torácica (CARs) 55
Circunduções da pelve 56

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização neurodinâmica da linha dos braços 57
Qi Cong - Círculo de proteção 59
Qi Cong - Mover o ar entre a terra e o céu 60
Boneca de pano 61
Abertura de ombros na parede 62
Alongamento de cadeia posterior na parede 63
Alongamento lateral sutil na parede 64
Ativação excêntrica de psoas 65
Sequência assimétrica para glúteos e assoalho pélvico 66
Cócoras 67
5) Práticas com a cadeira 69
Propriocepção pélvica - 1 (levator ani) 70
Propriocepção pélvica - 2 (diafragma urogenital) 71
Elevação escapular 72
Liberação da cintura escapular 73
Aproximar sínfise púbica e sacro - ativação profunda 74
Equilíbrio das sacroilíacas via mobilização neurodinâmica 75
Equilíbrio das sacroilíacas via stretch fascial 76
Estabilização sacroilíacas e adutores-abdutores 77
Flexão sentada 78
Slump test 79
Girar em volta do útero 80
Stretch fascial dos psoas 81
Báscula pélvica com pernas assimétricas 82
Rotação 2 83
Gato na parede 84
Mobilização da cintura escapular 85
Rotação de tronco com parede e cadeira 86
L invertido 87
Cachorro olhando para baixo 88
Afundo 89
Posição da criança 90
Mobilização axial com bola de pilates 91
6) Práticas na bola suíça 92
Perceber o espaço da respiração e o formato da espinha dorsal 93
Posição da criança 94
Bola e assoalho pélvico 94
7) Práticas em decúbito lateral 95
Mobilizações neurodinâmicas em decúbito lateral 95
Micromobilizações em decúbito lateral 96
CARs da articulação coxofemoral 97
Eu me aliso - rotação deitada 1 98
Meia-lua - Rotação deitada 2 99
Rotação deitada restaurativa 100
Rotação no bolster 101
Decúbito lateral para relaxamento 102
8) Práticas em decúbito dorsal 103
Relógio pélvico 104
Propriocepção da rotação em decúbito dorsal 105
Meia-ponte dinámica 106
Anjo na neve 108
Joelhos no peito e bebê feliz 109
Inversão com pernas na parede 110

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Alongamento de psoas 112
Borboleta deitada 113
Descompressão lombar 115
Decúbito dorsal completo para relaxamento 116
9) Posições invertidas 117
10)Práticas em dupla 118
Sentadas costas com costas 119
Massagens em posição sentada 121
Cócoras com sustentação 122
Abertura da pelve inferior 122
Massagem na posição debruçada 123
Contra-pressão na posição da criança 123
Jiggle / Jiggling 124
11) Exercícios respiratórios e vocais 125
Algumas possibilidades de respirações durante o parto 127
12)Práticas com foco no assoalho pélvico 128
13)Relaxamento 130
Benefícios 130
Relaxamento progressivo 131
Relaxamento da onda 131
Relaxamento para trazer a atenção no corpo sutil 132
Meditação do lugar seguro 133
Rotação da consciência 134
Quando e como 135
Visualizações e afirmações 137
Visualizações 137
Visualizações na gestação 140

parte 3: roteiros de aulas 142
1. Aula introdutória à prática 143
2. Aula clássica - 1 143
3. Aula clássica - 2 144
4. Conexão com o assoalho pélvico 144
5. Prática no chão 145
6. Confiança 145
7. Abrir o corpo para respiração 146
8. Alinhamento e assoalho pélvico 146
9. Propriocepção e mobilidade 147

parte 4: atender 149
Atender Gestantes 150
Quem e como 150
Dar aulas e atendimentos 151
Elementos de prática 151
Aspectos práticos 151
Avaliação e recepção da gestante 153
Ética na prática: postura profissional e ética 155
Cuidando da cuidadora 155
Cuidando da pessoa gestante 155
Para refletir 156
O que é empatia? 156
Trabalho social em áreas de vulnerabilidade 157
O que devemos considerar antes de implementar 157

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Modelo de ficha de inscrição 159
Créditos ***162***

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Parte 2: práticas somáticas para gestantes

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Introdução



Fórmulas ou devolução do protagonismo?

Por mais que existam muitos métodos, abordagens, “exercícios”, posturas e sequências para auxiliar gestantes durante a gravidez, optar pelo simples e acessível pode trazer benefícios mais duradouros do que sobrecarregar as mulheres com uma quantidade excessiva de estímulos ou instruções em cada aula.

A gestante é, muitas vezes, uma aluna temporária, que estará conosco por apenas alguns meses. Por isso, é essencial selecionar práticas que transmitam segurança emocional, conforto físico e a sensação de acolhimento e escuta. Não é necessário que a profissional demonstre todas as suas ferramentas a cada encontro. O mais potente, muitas vezes, é oferecer práticas pontuais que promovam transformações significativas — abrindo caminhos para que a gestante se sinta empoderada e capaz de seguir investigando e descobrindo por si mesma.

Como profissionais do movimento na perinatalidade, nosso papel é apoiar, observar, oferecer recursos e orientação — não fazer pela gestante, nem decidir por ela. Algumas mulheres chegam esperando soluções rápidas, instruções precisas sobre o que fazer, o que sentir, o que pensar. É compreensível, já que vivemos numa cultura que ainda estimula a delegação da própria experiência. No entanto, parte do nosso trabalho é sustentar o espaço para que a gestante possa ocupar seu protagonismo, assumir sua responsabilidade e criar suas próprias conexões com o corpo e com o momento único da gravidez.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Deste modo, lembramos aqui os:

Princípios norteadores da prática somática para gestantes

CONECTAR (ambiente interno & externo)
(RE)DISTRIBUIR (espaços, tensões, equilíbrios)
Desenvolver MOBILIDADE
Perceber a PULSAÇÃO da vida e da respiração
RESTAURAR confiança
Incentivar a liberdade para experimentar e SENTIR

O útero encontra seu equilíbrio quando todo o corpo se equilibra

O equilíbrio uterino depende do tônus adequado nos músculos, ligamentos e articulações da pelve. Tensão excessiva ou frouxidão dificultam a simetria e podem interferir tanto no conforto gestacional quanto na posição fetal. Hábitos posturais e padrões de movimento acumulados ao longo dos anos podem influenciar o posicionamento do útero, exigindo práticas que ajudem a reorganizar essas estruturas de forma funcional. A qualidade dos movimentos e posturas cotidianas impacta diretamente o ambiente uterino e o curso do parto.

Mobilidade não é flexibilidade

A mobilidade da pelve e da coluna deve ser acompanhada de estabilidade funcional. Isso se dá pelo trabalho coordenado de músculos profundos como os abdominais, multífidos, quadrado lombar e assoalho pélvico. A estabilidade não é rigidez, assim como a flexibilidade não é frouxidão: mobilidade consciente protege contra lesões e favorece uma adaptação postural coerente. Ao mobilizar a pelve com fluidez e controle, ampliamos o espaço interno e favorecemos o equilíbrio entre liberdade de movimento e sustentação.

Biotensegridade

O corpo funciona como uma rede integrada, na qual as estruturas são organizadas por um sistema fascial contínuo e elástico. Nesse modelo, chamado de biotensegridade, a estabilidade não vem da rigidez, mas sim de microajustes constantes em resposta às forças internas e externas. Os órgãos se movem dentro de suas cavidades, e as tensões são distribuídas multidirecionalmente. Esse entendimento nos ajuda a perceber o corpo como um todo funcional e dinâmico, em que o movimento local influencia globalmente a organização da estrutura.

> Meu corpo se mexia sozinho, foi uma das coisas mais fascinantes que já vivi. Dentro do box do banheiro, com a água caindo em mim, fiquei apoiada na parede, de cócoras, ajoelhada no chão - o que quer que meu corpo pedisse. E entre as contrações, quando o desconforto ia embora, em vez de cultivar medo, eu só repetia para mim "qual o nome do que você sente?", "isso aqui não é dor, é meu corpo me dizendo como respirar e como se movimentar para permitir o nascimento de charlie". E lá no fundo ouvia a voz de Anne dizendo **"não subestime os micromovimentos"**.
>
> PAULA E CHARLIE, maio 2021

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Ouvir com atenção
E empatia
Saber fazer silêncio
Abrir espaços
Estudar e questionar sempre
Desenvolver a intuição
Confiar nos processos fisiológicos
Menos é mais.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

As práticas

1) PRÁTICAS PREPARATÓRIAS

Centramento

Grounding, Respiração, Introspeção.

É sempre valioso começar a aula com um centramento, para trazer a atenção para dentro e deixar longe as preocupações do dia ou as conversas que precedem a aula.

Convide as gestantes a permanecer em silêncio, com atenção na respiração e/ou nas sensações do corpo e da mente nesse momento, convidando mentalmente seus bebês para a prática. Pode também sugerir uma afirmação positiva (sempre pessoal) para aquele momento.

O centramento permite:

- Sentir o apoio, o chão, a terra, a Mãe Terra. Grounding.
- Sentir a respiração. Escutar.
- Observar-se sem julgamento.
- Perceber a organização interna do corpo e do corpo no espaço (ambientes internos e externos, relações).
- Perceber os espaços internos (ou as restrições de espaço).
- Perceber onde/como está a espinha dorsal.
- Acolher a/o bebê.
- Entrar em estado de conexão porém sem preocupações.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

a) **Sentada**









Observar a relação costelas-pelve nas diferentes imagens: onde está o espaço para o bebê? Observar as curvas da coluna.

Mãos em posição livre (nos joelhos, no ventre, no coração...)

Usar almofada ou um cobertor dobrado para ajustar o ângulo da pelve e o alinhamento da coluna ou para apoiar os joelhos (importante para as pernas poderem relaxar).





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

b) Sentada encostada na parede



A posição sentada na parede, usando almofadas para aprimorar o alinhamento da coluna se for preciso, e com as pernas na posição da escolha da gestante (cruzadas simples, meio-lótus, lótus, esticadas, cócoras etc.) é excelente para a prática de exercícios respiratórios.

A parede oferece tanto um ponto de segurança (apoio, suporte) como uma referência para perceber o movimento da respiração no corpo.

Utilizar visualizações simples: sentir o apoio firme da parede; abraçar o bebê com a expiração; sentir-se num canto seguro; desde o baixo ventre; relaxar as costas contra o apoio.

c) Ajoelhada



d) Na posição da criança



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

e) Em pé

Como fazer:

- Em pé, chacoalhar braços e pernas.
- Imagens que podem ajudar: imaginar um cavalo ou um cachorro se sacudindo; imaginar que tem um pedaço de fita adesiva preso na mão ou no pé e que quer soltar ele.

Possíveis benefícios:

- Ajuda a “resetar” o sistema nervoso central, equilibrando simpático e parassimpático.
- Evita o acúmulo de tensão/rigidez localizada, seja depois de momentos prolongados de imobilidade, seja depois de um exercício físico mais exigente.
- É extremamente simples e pode ser feito em qualquer momento, por qualquer pessoa.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Aquecimentos

- Aquecer as principais articulações: dedos, punhos, cotovelos, ombros, artelhos, tornozelos, joelhos, quadris, coluna e maxilares.
- Usar bolinhas para automassagem das costas (entre as costas e a parede) e da planta dos pés. Uma ótima forma de iniciar a prática, “entrar no movimento” e estimular a propriocepção e interocepção.

Benefícios:

- Melhora a circulação sanguínea e linfática.
- Aumenta a produção de líquido sinovial.
- Pode prevenir inchaços, dores e lesões.
- Mantém a mobilidade articular.
- Desperta a consciência corporal.
- Hidrata os tecidos fasciais.
- Estimula o sistema nervoso parassimpático (especialmente através da ativação de receptores parassimpáticos na epiderme profunda).
- Promove um “reset” do sistema miofascial.

Orientações gerais para o aquecimento:

- Movimentos lentos e conscientes, preferencialmente circulares e espirais.
- Alongamentos suaves, massagens, tapotagem (*tapping*), beliscamentos leves (*pinching*), varreduras com as mãos (*brushing*), chacoalhar e pendular.
- Repetir um mesmo movimento de 20 a 30 vezes, utilizando cerca de 30% da amplitude de movimento (ADM[1]).
- Buscar moderação na ADM e na intensidade — foco no movimento inteligente, equilibrando estimulação e uso econômico da força muscular.
- A partir desse lugar de escuta, negociar o movimento e suas adaptações às limitações e exigências externas e internas da gestação.
- Na busca pela congruência articular, reconhecer as diferenças individuais: formato ósseo, tipo de fáscia ("tipo viking" ou "tipo bailarina"), estado emocional, nível de condicionamento físico, entre outros.
- Desenvolver mobilidade e saber reconhecer a coluna neutra.
- Ter consciência dos pontos distais e proximais durante o movimento.
- Em movimentos de flexão, observar se o lado estendido está realmente alongado e o lado flexionado está relaxado (como “cordas penduradas”).
- Usar acessórios para sentar com mais conforto e alinhamento: manta, almofada, bloco ou bola.
- Trazer a atenção à respiração, aos diafragmas torácico e pélvico, e ao espaço do bebê.
- Observar como o movimento e a respiração se sincronizam (ou não!).
- Explorar e perceber a respiração em 360° (torácica, abdominal, nos flancos, lombar, períneo...) em diferentes posições.
- Explicar por que isso é importante para o conforto respiratório e para o equilíbrio do assoalho pélvico.

Dica: usar imagens corporais para orientar os exercícios. Criar imagens facilita o aprendizado e acessa memórias profundas de forma mais eficaz do que conceitos abstratos.

---

1 DM: Amplitude de Movimento (em inglês: ROM - Range of Motion)

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Tapping, pinching, brushing[2]

Como fazer:

- Em qualquer posição (adequada ao conforto e praticidade).

- Com as palmas das mãos (mãos em concha) ou eventualmente com os punhos ou a ponta dos dedos (a depender da região do corpo que está sendo tocada) dar tapinhas leves no corpo inteiro: braços, pernas, tronco, cabeça, rosto...

- Na região do rosto e da barriga sugere-se tapinhas muito leves como a ponta dos dedos ("tocar piano"), fazendo movimentos circulares no ventre.

- Seguir com o *pinching*, beliscando e puxando a pele gentilmente, em todas as regiões do corpo que possa alcançar neste momento. Enfatizar o rosto.

- Finalizar com o *brushing*, deslizando rapidamente as mãos por 2 ou 3 vezes ao longo das pernas, braços e tronco.

Possíveis benefícios:

- A estimulação dos receptores parassimpáticos promove bem-estar.

- Promove autoregulação.

- "Acorda" o corpo e o deixa mais receptivo para práticas de movimento, exercícios físicos e propriocepção.








[2] *Tapinhas, beliscar, alisar*

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Infinitos e espirais

Soltar o corpo em movimentos de leminiskata (oito) ∞ do pequeno para o amplo.

Benefícios:

- Solta o corpo.
- Traz energia.
- Desperta a criatividade.
- Experimenta-se a “perda do controle” e o movimentar-se livremente.
- Faz ouvir a vontade interior.
- Desperta a autoconsciência.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

2) PRÁTICAS SENTADA NO CHÃO

Posição sentada simples

Escolher a posição de pernas que permite manter curvas neutras e extensão axial da coluna. Sinta um balão de hélio puxando sua cabeça para cima, a coluna como um fio de prumo, pendurada. Os joelhos devem ficar na mesma altura ou mais baixos que as articulações coxofemorais (usar almofada se necessário).

Ver também em Centramento e em Práticas com a bola suíça.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Círculo da felicidade

Como fazer:

1. Inspirar, pressionando as palmas das mãos juntas à frente do peito.
2. Expirar, entrelaçando os dedos e estendendo os braços com as palmas voltadas para frente.
3. Inspirar, mantendo os dedos entrelaçados, e estender os braços para cima.
4. Exalar, desentrelaçando os dedos e abaixando os braços estendidos lateralmente.
5. Inspirar e recomeçar.

Possíveis benefícios:

- Estimula o alongamento global do tronco e dos braços.
- Favorece a mobilidade escapular e torácica.
- Amplia a capacidade respiratória.
- Cria um gesto simbólico de abertura e conexão, promovendo bem-estar.

Modificação:

- Entre as etapas 4 e 5, na inspiração, entrelaçar os dedos atrás das costas e estender os braços, abrindo o centro do peito sem projetar a barriga ou a lombar para frente.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização escapular e torácica

Como fazer:

1. Cruzar os dedos atrás da cabeça, percebendo a base do crânio nas mãos e o comprimento da coluna do cóccix até a primeira vértebra cervical.
2. Sem mover o tronco, expirar aproximando os cotovelos pela frente e inspirar abrindo-os para os lados, percebendo o afastamento e a aproximação das escápulas.
3. Depois de algumas repetições, acrescentar flexão (olhar para o chão) e extensão (olhar para o teto) da coluna torácica.

Possíveis benefícios:

- Mobiliza a cintura escapular e a região torácica.
- Amplia a respiração e mobiliza o diafragma.
- Melhora a postura e a liberdade de movimento na parte superior do tronco.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização da coluna - Elevador



Como fazer:

1 - Com a ajuda do auto-toque, identificar 5 regiões (ou “andares”) no tronco:

- sacro e pubis/pé da barriga
- umbigo e meio da lombar
- topo da barriga/processo xifoide e ponta das escapulas
- topo do esterno e topo das costas/entre os ombros
- testa e parte e trás do crânio

2 - Começando com uma amplitude pequena, movimentar cada “andar” suavemente para frente e para trás no plano sagital, permitindo que o restante da coluna reaja como uma corda, sem perder a consciência de onde o movimento se inicia.

Possíveis benefícios:

- Afina a percepção dos segmentos da coluna.

Estimula a consciência corporal integrada do eixo vertical.

Mobiliza a coluna de forma segmentada e global.

Pode contribuir para melhorar a postura e o tônus basal.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

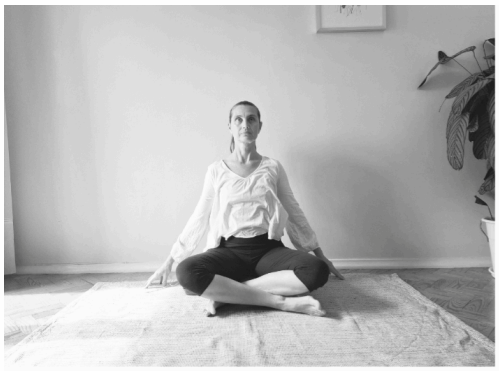
Rotação de tronco

Como fazer:

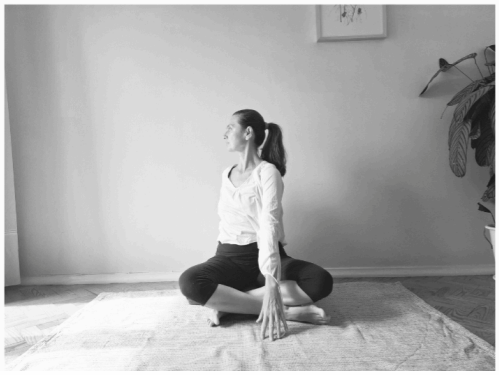
1. Na inspiração, elevar os braços lateralmente com as pontas dos dedos apontando para o teto.
2. Na expiração, abaixar os braços lateralmente enquanto realiza uma rotação do tronco.
3. Repetir de cada lado, ampliando a rotação a cada vez, sem exagero.

Possíveis benefícios:

- Mobiliza a coluna no eixo coronal.
- Estimula o crescimento axial.
- Melhora a distribuição das cargas e tensões no tronco.
- Contribui para maior liberdade torácica e organização postural.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

A onda

Como fazer:

- Sentada de pernas cruzadas com os calcanhares alinhados abaixo dos joelhos, as canelas paralelas à frente do mat (forma-se um triângulo vazio entre as pernas onde se acomoda a barriga).
- Inclinar o tronco para frente a partir de uma flexão de quadris, manter a coluna neutra e voltar em flexão de tronco, desenrolando a coluna a partir da pelve como se fosse uma onda. Repetir algumas vezes.
- Virar o torso para o lado da perna cuja canela está para frente e apoiar as mãos ou ponta dos dedos de cada lado do joelho.
- Na inspiração realizar uma leve flexão das articulações coxofemorais, com coluna neutra.
- Na expiração empurrar o solo com as mãos para trazer o centro da coluna lombar para trás (flexão); sensação de abraçar o bebê.









Possíveis benefícios:

- Mobiliza a pelve.
- Alivia dores nas articulações sacroilíacas e dores provenientes do músculo piriforme e do nervo ciático, além de dores nas costas.
- Estabiliza a região lombar e equilibra o assoalho pélvico.
- Melhora a postura.

Modificações:

Utilizar um apoio abaixo da pelve (caso os joelhos estejam mais altos que a articulação coxofemoral e/ou caso esteja sentada no cóccix e não a frente dos ísquios); eventualmente usar blocos para apoiar as mãos.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Sereia - balanço e espiral

Como fazer:

- Sentada com uma perna em rotação interna, para trás, outra perna em rotação externa, na frente. Ambos joelhos flexionados.A sola do pé da frente encosta na coxa da outra perna, a ponta do pé de traz apontando para trás.
- Se precisar, calçar o quadril da perna de trás para não deixar a tuberosidade isquíatica fora do chão.

- 1. Báscula da bacia para frente e par trás.
- Mãos nas cristas ilíacas, pequenos rolamento para frente e trás a partir dos ísquios.
- Sempre começar pequeno para ir crescendo. Observar como o movimento que começa na báscula da bacia traz a sensação ao longo da coluna.





- 2. A mão da perna da frente vai no mesmo joelho, a outra mão permanece na bacia e inicia-se um movimento de rolamento na diagonal (rotação interna e extensão coxofemoral).





- 3. modificando a posição dos braços: mão do joelho vai no chão ao lado da coxa, a mão do quadril fica livre para dar um impulso até o alto, na expiração. Se sentir segurança apoie o peso na mão que está no chão e junto com esse impulso eleve bem o quadril, deixando o apoio mais no joelho. Expirando quando o braço vai para cima, inspirando na volta.

Variação 1:

- Apoiar as mãos de cada lado da perna da frente (pequena rotação do tronco).
- Começar com a intenção de empurrar o pé na coxa, isso leva a uma torção do tronco.
- Inspirar quando vai e exalar na volta.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Variação 2:
- Apoiar as mãos de cada lado da perna da frente (pequena rotação do tronco).
- Realizar a báscula da bacia nessa posição.
- Exalar na retroversão pélvica e inspirar na anterversão.

Variação 3:
- Sentar na bolinha posicionada na parte interna do ísquio da perna de trás.
- Permanecer sentada por 10 respirações, procurando relaxar o contato do corpo da bolinha, ou
- Realizar a sequencia de movimentos descrita acima.

Variação 4:
- Trocar de lado sem usar as mãos!

Sereia - flexão lateral

Como fazer:

1 - Na base da sereia, posicionar os braços de cada lado do tronco, pontas dos dedos no chão ou a direção do chão.

2 - Na inspiração, fazer uma flexão lateral, fazendo um arco com um braço enquanto a palma da mão do outro braço encontra apoio no chão.

3 - Fazer um pulsar "1-2" com o braço em arco, com se fosse esticar um elastico mas sem fazer ele romper.

4 - Na expiração, voltar puxando para cima com a mão do braço em arco enquanto a outra mão, que estava apoiada no chão, faz força de empurrar.

5 - Repetir de cada lado (aprox. x 12)





Possíveis benefícios:

Desenvolve deslizamento fascial no tronco inteiro, equilibrando tônus e tensão.

Mobiliza a coluna no plano frontal, aliviando tensões nas laterais do tronco.

Estimula a respiração tridimensional e o movimento do diafragma.

Cria espaço nas regiões costal e abdominal, trazendo alívio para desconfortos respiratórios ou compressivos.

Ativa o centro corporal de forma assimétrica, promovendo equilíbrio entre os lados do corpo.

Melhora a integração entre costelas, diafragma e pelve.

Modificações:

- Acrescentar uma leve rotação de tronco, para mobilizar a coluna em espiral (movimento composto)

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Limpa vidro

Como fazer:

1. Sentada, com os pés separados e calcanhares no chão, mãos apoiadas no chão atrás das costas e joelhos dobrados, deixar os joelhos tombarem de um lado para o outro.
2. Variar a direção do olhar: acompanhar com o olhar o movimento dos joelhos ou manter o olhar fixo à frente.

Possíveis benefícios:

- Melhora a mobilidade pélvica e a rotação interna e externa das pernas.
- Facilita a liberação articular e a reorganização miofascial do quadril.
- Contribui para o relaxamento e preparo para práticas mais intensas.

Modificações:

- Ajustar a distância entre os pés.
- Realizar em decúbito dorsal.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Borboleta







Como fazer:

- Sentada, solas dos pés em contato.
- Perceber a posição dos joelhos em relação ao solo e relaxar o peso das pernas para baixo (permitir o grounding).
- Verificar que o apoio esteja a frente dos ísquios, e não no cóccix.
- Perceber a extensão e alinhamento da coluna.
- Realizar micromovimentos de “bater as asas” (não ir até o limite da ADM).
- Trazer as mãos nos tornozelos ou canelas e balançar o corpo lateralmente algumas vezes.
- Apoiar as mãos no solo atrás da pelve, na inspiração alongar o torso, direcionar o centro do peito para o alto para ter a sensação de espaço no abdômen (leve anteversão pélvica a extensão torácica).
- Na expiração inclinar o torso para frente, coluna estendida, nuca relaxada. Deixar os antebraços empurrarem naturalmente as coxas para baixo. Não forçar.

Possíveis benefícios:

- Promove rotação externa das pernas.
- Alonga o assoalho pélvico.
- Promove extensão axial.

Modificações:

Utilizar almofadas para apoiar as pernas caso os joelhos fiquem altos, ou abaixo da pelve para manter a pelve neutra ou em leve anteversão.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Posições ajoelhadas

“Diamante”



Como fazer:

- A partir da posição ajoelhada, sentar-se nos calcanhares, podendo alternar a posição dos dedos dos pés (para frente ou para trás).

Possíveis benefícios:

- Traz a percepção da coluna alinhada.
- Providencia uma sensação de estabilidade física e emocional.
- Na dorsiflexão, alonga a planta dos pés e os dedos dos pés.

“Heroína”

Como fazer:

- Idem posição acima, mas com as pernas afastadas uma da outra.
- Os ísquios devem se apoiar confortavelmente no solo ou no apoio (a maior parte das pessoas precisam de um apoio: bolster ou bloco).
- Girar a batata da perna para fora na hora de sentar pode ajudar no conforto da posição.

Possíveis benefícios:

- Similares à posição anterior.
- Promove conforto lombar, melhora a digestão.
- É uma boa alternativa à posição sentada e estimula a rotação interna das coxas.

Dicas:

- Concentrar-se nos movimentos do assoalho pélvico junto com a respiração ajuda a relaxar a tensão do próprio AP, dos quadris, das virilhas e da região glútea.
- Manter sempre os dedos dos pés apontando para dentro e os joelhos próximos um ao outro (pode usar cinto).

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

3) PRÁTICAS EM 4 APOIOS

As posições de quatro apoios são consideradas posições-chave da gestação e do trabalho de parto. Pode até ser uma posição ideal para o parto, em particular para feto em apresentação pélvica.

Os benefícios de todas as posições em 4 apoios incluem:
- Alívio do peso do útero gravídico sobre a pelve e seus ligamentos, sendo ótimas posições para quaisquer dores pélvicas.
- Possibilidade de perceber e explorar a mobilidade intrínseca e extrínseca da pelve.
- Mobilização facilitada da pelve e da coluna.
- Facilitam a introspecção.
- Contribuem ao bom posicionamento do bebê.
- No trabalho de parto, aliviam a dor.

Contraindicações relativas:
- Diástase abdominal pronunciada
- Hérnia umbilical
- Dores nos punhos ou joelhos

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Posição neutra de 4 apoios



Como fazer:
- Alinhar a distância entre os joelhos com a largura da pelve (ou mais se a barriga precisar de mais espaço) e alinhar os punhos com a dos ombros.
- Perceber os arcos das mãos, pressionando a ponta dos dedos no solo como se fossem garras.
- Evitar a hiperextensão dos cotovelos e deixar os ombros longe das orelhas.
- Tomar consciência do espaço entre o topo das escápulas, ele não deve desabar; fortalecer a ponte.
- Coluna neutra, braços e coxas perpendiculares a ela ou num ângulo ligeiramente aberto.

A fim de encontrar a neutralidade da coluna, os três pontos de referência para o alinhamento são (idem a posição em pé):
- Crânio
- Ápice da cifose torácica
- Sacro

Observação: a coluna neutra é apenas uma referência, para entender “onde estamos” no nosso corpo. Ela não precisa ser mantida constantemente, a menos que seja uma exigência específica do exercício.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização neurodinâmica posterior das pernas

Como fazer:

- Em 4 apoios, punhos na linha dos ombros e pernas a 90º (coxas com tronco e coxas com canelas). Coluna e pelve neutras.
- Em movimentos rápidos, apontar para frente e para trás com a ponta dos pés (os dois pés simultaneamente ou alternando).
- Parar o movimento quando ele começa a se descoordenar ou a perder velocidade.

Possíveis benefícios:

- Prevenção de dor ciática.
- Equilibra as tensões miofasciais na parte posterior das pernas e pelve.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mesa bamba

A coluna permanece neutra, a mobilidade intrínseca da pelve é incentivada. Esta mobilidade é essencial para o parto; a prática da posição permite a mulher perceber a amplitude das suas articulações pélvicas e a ativação do assoalho pélvico.





Como fazer:

- Em 4 apoios, punhos na linha dos ombros e pernas a 90º (coxas com tronco e coxas com canelas). Pontas dos pés para frente durante todo o movimento.
- Deslocar o peso do corpo das mãos para os pés e dos pés para as mãos. A coluna e a pelve permanecem neutras durante todo o movimento (sem flexão nem extensão, sem anteversão nem retroflexão).
- "Pulsar" (stretch fascial ativo e multidirecional): Imaginar que tem uma mola nas plantas dos pés: ao ir para trás, carrega-se a mola que devolve sua energia no movimento em direção das mãos. Na inspiração "pulsar" 2 vezes para trás (como se estivesse comprimindo a mola da planta dos pés) e voltar na expiração (como se a mola da planta dos pés estivesse devolvendo o movimento).
- Para perceber a mobilidade dos ossos da pelve, tocar com o polegar e o indicador os ísquios direito e esquerdo e perceber como se movimentam um em relação ao outro enquanto o tronco se desloca. Modificar a posição dos pés e/ou dos joelhos (rotações internas e externas) e tocar novamente. Observar as diferenças.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Variações:

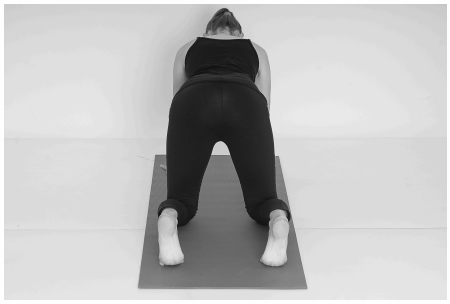
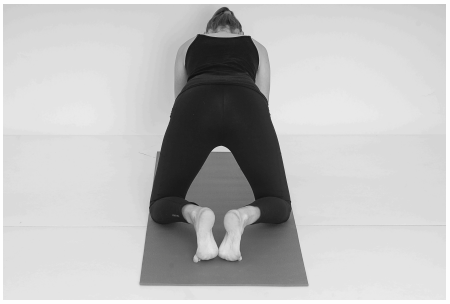
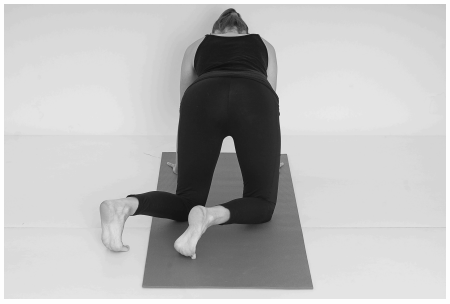
- Modificando as posições das pernas: em rotação interna (joelhos próximos e pés afastados), em adução e rotação externa (joelhos afastados e pés encostados um no outro), com os dois pés de lado, com uma perna em extensão...





Possíveis benefícios:

- Equilibra as cadeias anteriores e posteriores via *stretch* fascial, inclusive assoalho pélvico.
- Ajuda a diferenciar o movimento das articulações dos ombros e coxofemorais da espinha dorsal e da pelve.


© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Gato (segmentação da coluna)





É um dos movimentos-chave para praticar durante a gravidez. Ele ensina a perceber a mobilidade a longo de toda a coluna. Ele estimula a mobilidade extrínseca da pelve e permite identificar zonas de rigidez e zonas de hipermobilidade (geralmente situada na junção toracolombar).

Como fazer:

- Na expiração, arredondar as costas progressivamente, do cóccix até o topo da cabeça, a pelve vem em retroversão. Perceba a mobilidade das articulações da pelve e dos ombros. Evite tensionar os ombros e hiperestender os cotovelos. Queixo e púbis em direção ao peito, umbigo e bebê para cima, em direção à coluna. Como uma onda.
- Na inspiração, volte à posição inicial, sem arquear as costas para não sobrecarregar a região lombar nem o abdômen (linha alba), já bastante solicitadas durante a gestação.
- Praticar de 10 a 15 vezes, podendo sincronizar com a respiração (porém não é um imperativo)

Possíveis benefícios:

- Reduz dores na região lombar.
- Mobiliza as articulações da coluna, ombros, pelve.
- Ativa de forma coordenada a musculatura flexora e os eretores da coluna (coordenação que sofre alterações na gravidez).
- Reduz dores intermitentes que podem aparecer na região acima da virilha (ligamento redondo).
- Alonga e gentilmente estimula os nervos espinhais e massageia a região pélvica e abdominal, melhorando a função dos órgãos internos.
- Favorece o bom posicionamento do bebê no útero.
- Pode ajudar a virar bebês pélvicos ou transversos na posição cefálica.
- Caso a mulher desejar, pode ser praticada durante as contrações de trabalho de parto (podendo descansar na posição da criança entre as contrações).

Modificações:

Em caso de dores nos punhos: colocar um apoio embaixo do carpo, ou, eventualmente, fechar os dedos e apoiar-se nos punhos fechados. A prática da posição, conjugada a exercícios de alongamento e fortalecimento dos punhos, melhora os sintomas.

Em caso de dores nos joelhos: usar uma almofada macia ou uma toalha dobrada debaixo deles.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025



Variações:

- Iniciar o movimento a partir de pontos diferentes - cóccix, cabeça, região lombar, região torácica e observar as diferenças (“segmentar”).
- Explorar variações na posição dos pés - pés para fora, coxas em rotação interna; pés para dentro, coxas em rotação externa.
- Ao arredondar as costas (gato) visualizar as coxas se aproximando (adução); na volta, visualizar as coxas se afastando uma da outra (abdução). Observar a sensação na pelve (esta prática alivia dores pélvicas).
- Giros do quadril, figura de 8, espiral.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

- Imaginar o corpo como pincel ou lápis (o umbigo, o púbis, ou outra parte do corpo) e desenhar formas no chão com ele.

- Cruzar os braços na posição de quatro apoios

Possíveis benefícios:

- Intensifica a mobilização torácica, especialmente entre as escápulas.
- Estimula a respiração posterior e a expansão das costelas.
- Promove liberdade entre cintura escapular e coluna torácica.

Gato lateralizado: deslocar as duas mãos lateralmente, sem excesso. Enfatizar a inspiração no lado convexo.

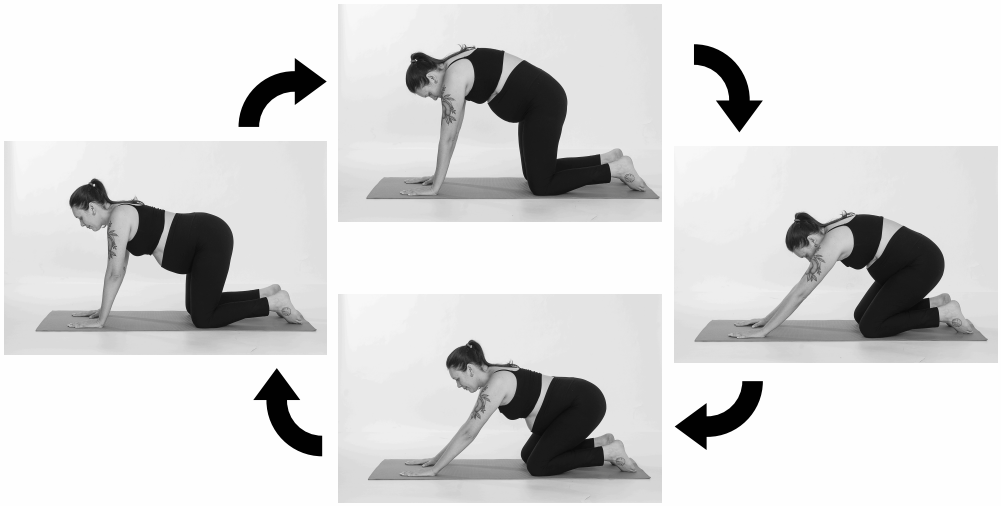
Possíveis benefícios:

- Mobiliza lateralmente a caixa torácica.
- Aumenta a amplitude respiratória unilateral.
- Suaviza tensões assimétricas na cintura escapular e pelve.
- Favorece a percepção de espaço entre costelas e órgãos internos.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Sequência do gato zangado



Como fazer:

- Em 4 apoios, punhos na linha dos ombros e pernas a 90º (coxas com tronco e coxas com canelas). Ponta dos pés para trás. Coluna e pelve neutras.
- 1º etapa: flexão completa de tronco (=gato).
- 2º etapa: manter a posição da espinha dorsal e deslocar o tronco para trás, como se quisesse vir sentar nos calcanhares.
- 3º etapa: pelve e coluna voltam em posição neutra (instruir para deixar os ísquios voltarem a apontar para trás e não mais para baixo); olhar entre as mãos.
- 4º etapa: Deslocar o corpo na direção das mãos, de volta à posição inicial (4 apoios com coluna e pelve neutras. Algumas pessoas sentem conforto e prazer em fazer esse último movimento com um leve mergulho - imagens abaixo).
- Repetir a sequência.
- É uma sequência contínua em 4 etapas claramente demarcadas.
- Instruir para deixar a respiração fluir à vontade. Algumas pessoas irão realizar o movimento em 1 respiração (inspire-expire), outras em 2 ou mais.
- Obs: É comum a praticante “pular” a 3º etapa, por ser justamente a mais exigente. Ficar atenta e ter clareza na condução do movimento.

Possíveis benefícios:

- Desenvolve mobilidade pélvica e equilibra o assoalho pélvico.
- Distribui harmoniosamente o movimento e as tensões ao longo das linhas anteriores e posteriores.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Gato alongando







Como fazer:

1 - Alongar uma perna para trás, joelho flexionado, balançando o joelho lateralmente e deixando a anca do mesmo lado se abaixar.

2 - Esticar a perna pressionando o calcanhar para trás, pelve nivelada.

3 - Cruzar o pé da perna estendida por cima da outra perna e olhar para este pé, por cima do ombro oposto.

Possíveis benefícios:

- Alonga os oblíquos abdominais.
- Promove sensação de abertura na região da virilha.
- Melhora o equilíbrio.
- Pode aliviar dor ciática e cãibras.

Modificações:

- Mulheres com dores ciáticas fazem apenas as fases 1) ou 1) e 2).

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mesa bamba voadora





Como fazer:

- Na posição de quatro apoios, estender uma perna lateralmente, com a ponta do pé alinhada com o joelho da outra perna.
- Na inspiração, levantar o braço do mesmo lado para cima, o acompanhando do olhar.
- Na expiração, abaixar o braço e o estender para frente, olhando para o chão, enquanto a pelve/torso desloca-se ligeiramente para trás, sem que haja flexão de tronco.

Possíveis benefícios:

- É estabilizador, fortalece o abdômen e as costas.
- Alonga suavemente cada lado do corpo, da ponta dos dedos até o pé, promovendo também maior mobilidade e conforto nas articulações pélvicas intrínsecas e extrínsecas (meridianos miofasciais envolvidos: linha lateral, linha espiral, linha superficial posterior, linha profunda anterior, linhas dos braços).
- Melhora a sincronização.
- Promove uma sensação de graça e leveza.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Posição genupeitoral





Como fazer:

A partir da posição de 4, debruçar-se sobre os antebraços, descansando a testa sobre eles.

Variação:

Alongar um braço para frente na medida do conforto, palma da mão para baixo e ombro relaxado, braço em rotação externa.

Possíveis benefícios:

- Alivia sensação de peso e desconforto na pelve, permitindo o alongamento em repouso dos ligamentos uterinos.
- Alivia dor na sínfise púbica.
- Relaxa a coluna e alivia dores na região lombar.
- Posição muito utilizada durante o trabalho de parto.
- Variações dessa posição são sugeridas para ajudar com o bom posicionamento fetal e para virar bebês pélvicos (indica-se elevar a pelve, posicionado os joelhos acima de um sofa, cama ou até cadeira).

Contraindicações:

- Pressão alta, glaucoma, histórico de convulsões, lesão recente de coluna ou cabeça.
- Pressão baixa: praticar com cuidado, transições lentas, sem prender a respiração.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Agulha





Como fazer:

- A partir da posição de 4 apoios com os joelhos e os pés da largura da barriga, elevar um braço para cima na inspiração. Ao exalar baixar o braço e deslizar o dorso da mão logo atrás do punho de apoio.
- Na inspiração fazer uma força oposta com o braço da apoio, afastando os ombros um do outro.
- Na próxima expiração deslizar a mão de apoio para frente e apoiar o lado da face no tapete, braço em leve rotação externa.
- Manter a posição por algumas respirações ou, alternadamente, deslizar a mão para frente e para trás, relaxando os ombros e com consciência da sensação de espaço nas costas. Manter a nuca alongada.

Possíveis benefícios:

- Alonga o torso e a região dos ombros e escápulas.
- Alivia tensões nos ombros.
- Diminui o stress sobre o assoalho pélvico e a bexiga.

Modificações:

Almofada abaixo do ombro, se necessário.

Contraindicação:

- Lesão cervical
- Pressão alta, glaucoma, histórico de convulsões.
- Pressão baixa: praticar com cuidado, transições lentas, sem prender a respiração.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Cachorro olhando para baixo



Como fazer:

- Na base em 4 apoios, com os pés da largura da barriga, elevar os joelhos trazendo o sacro para cima.
- Manter o abdômen relaxado, sem prender a respiração.
- Manter as costas alongadas, a coluna neutra, mantendo os joelhos flexionados e/ou os calcanhares fora do solo (apenas as pessoas com muito alongamento posterior podem trazer os calcanhares até o solo, joelhos estendidos. A mobilidade, de qualquer forma, é mais interessante).
- Olhar entre as pernas (se sentir tontura, olhar entre as mãos).
- Experimentar as possibilidades de movimento a partir desta posição (flexionar os joelhos, realizar ante- e retroversão pélvica, mobilizar a coluna em diversos planos, entre outros).

Possíveis benefícios:

- Traz sensação de espaço, força e alongamento ao mesmo tempo, além de ser uma posição invertida segura para gestantes, quando se presta atenção para não aumentar em demasia a pressão intra-abdominal (em particular ao prender a respiração):
- Ajuda com cãibras.
- Expande e relaxa o diafragma.
- Propicia alongamento potente da coluna e fortalece os músculos ao longo dela.
- Abre a caixa torácica e expande os músculos intercostais.

Modificações:

Se tiver dores nos punhos, usar um apoio (tapete ou toalha rolada) abaixo do carpo ou apoiar as mãos em blocos (horizontais ou em 45º, apoiados no rodapé de uma parede).

Contraindicações:

- Pressão alta, glaucoma, histórico de convulsões, lesão recente de coluna ou cabeça.
- Pressão baixa: praticar com cuidado, transições lentas, sem prender a respiração e olhando entre as mãos.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização torácica com bolinha no queixo



Como fazer:
- Posicionar uma bola de tênis ou uma overball entre o queixo e as pontas das clavículas.
- Ajoelhar-se no chão, com os antebraços e palmas das mãos encostados no chão.
- Procurar olhar para baixo e para cima, sem deixar cair a bola.

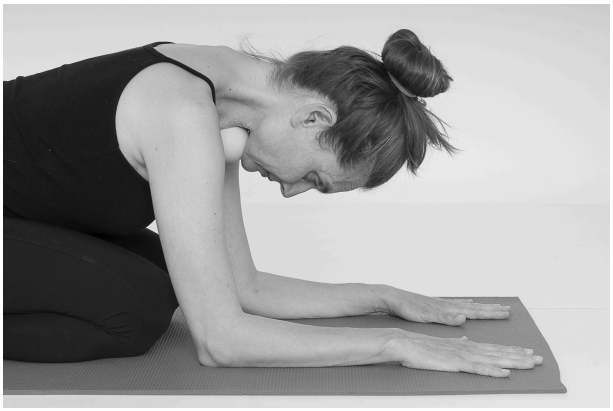
Possíveis benefícios:
- Permite isolar o movimento da coluna torácica.

Modificações:
Experimentar com bolinhas de tamanhos diferentes.









© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Posição da criança





Como fazer:

- Na posição de 4 apoios com os joelhos separados da largura do quadril, artelhos (dedos dos pés) em contato, trazer as nádegas aos calcanhares e encostar a testa no tapete ou no suporte.
- Relaxar o corpo (cabeça-braços-axilas-ancas-pernas).
- Sentir a respiração nos flancos e nas costas.

Benefícios:

- Alivia dores nas costas.
- Estimula extensão da coluna e mobilidade pélvica.
- Facilita o movimento do diafragma.
- É restaurativa, podendo ser praticada em qualquer momento na gestação e TP.

Adaptação:

- Pressão alta, azia: usar suporte.

Modificações:

- Usar almofadas/bolsters na quantidade necessária para manter conforto no tórax e costas (em particular se a cabeça não encosta no solo ou se as costas ficarem arredondadas)
- Usar almofadas entre as coxas e os joelhos se as nádegas não chegam até os calcanhares.
- Experimentar diversas posições de braços e mãos.




© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Dicas para a instrutora:

- Aplicar uma pressão com a mão para baixo e para trás no sacro.
- Aplicar uma pressão com as mãos em cada coxa (perto da articulação coxofemoral).
- Fazer massagem nas costas.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Transição para ficar em pé










Como fazer:

- A partir da posição ajoelhada, elevar-se numa posição ajoelhada alta (coxas e tronco verticais).
- Com os dois joelhos no chão ainda, girar a perna direita em rotação interna de modo que a ponta do pé direito vem se apoiar no chão pelo lado (canela direita a 90º com a canela esquerda, que permaneceu na posição inicial).
- Com uma rotação externa e abdução da perna direita, tirar o joelho direito do chão (o pé permanece na mesma posição).
- Alternando ponta do pé e calcanhar, deslocar o pé direito até que os dedos do pé e o joelho venham apontar para frente.
- Desfazer o movimento (mesmo passo-a-passo ao contrário), voltando à posição inicial e repetir com a perna esquerda.
- Pode ser utilizado como uma transição dinâmica para ficar em pé (se levantando quando o pé está para frente), e/ou para vir para o chão (da posição em pé para posição ajoelhada).

Possíveis benefícios:

- Trabalha rotação interna e externa e adução e abdução das pernas.
- Permite isolar e diferenciar os movimentos acima dos movimentos da pelve e do tronco.
- Trabalha o equilíbrio.
- É uma opção de transição dinâmica entre planos.

Modificações:

- Utilizar uma almofada ou uma toalha dobrada debaixo do joelho de apoio em caso de desconforto.
- A cada movimento de pé, acrescentar um “lunge” (afundo), deslocando o joelho para frente e voltando.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

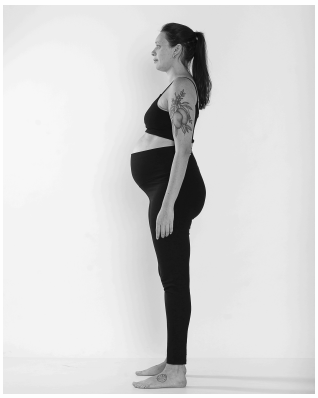
4) PRÁTICAS EM PÉ

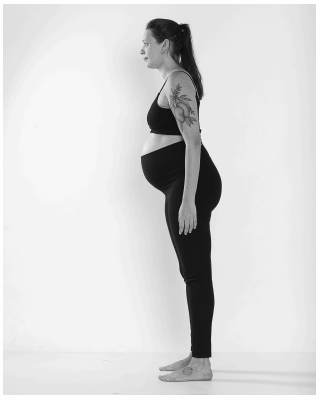
Propriocepção em pé - onde estou?

-

Observar por onde vai o peso do corpo (como se tivesse o fio de prumo). Frente dos pés? Calcanhares? Centro dos pés? Pé direito? Pé esquerdo? etc...

- Como estão a pelve e a lombar? Em hiperlodose? Projetas para frente? Como a “cauda entre as pernas”?





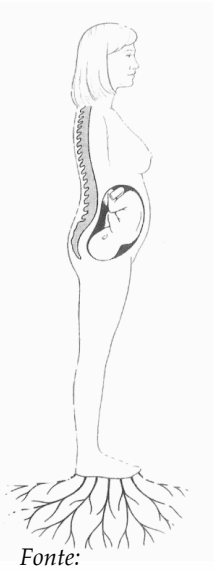






© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Propriocepção em pé - balde e sino; eixos





Fonte:
Active Birth

Como fazer:

- Deslocar o peso para frente dos pés (a partir das articulações dos tornozelos) e observar as sensações; deslocar o peso para os calcanhares (a partir das articulações dos tornozelos) e observar as sensações. Em qual posição sente estranhamento? Em qual posição sente "hábito", "normalidade"? Onde fica o centro?
- Imaginar que a pelve é um balde que pode despejar água para frente (anteversão) ou para trás (retroversão). Experimentar esse movimento (báscula pélvica) e depois procurar a posição na qual a percepção é que o balde não está mais despejando água.
- Imaginar que a caixa torácica é um sino que pode tocar para frente (flexão torácica/cifóse acentuada) ou para trás (extensão torácica ou projeção anterior). Experimentar esse movimento (fazer o sino tocar) e depois procurar a posição na qual a percepção é que o sino não está mais tocando, ficando silencioso.
- Observar as sensações. Em qual posição sente estranhamento? Em qual posição sente "hábito", "normalidade"? Onde fica o centro, o eixo? O sino está acima do balde? À frente, atrás?

Possíveis benefícios:

- Desenvolve propriocepção e interocepção.
- Melhora o equilíbrio.
- Melhor alinhamento postural e, em torno, melhora gesto respiratório.

Modificações/Variações:

- Ao experimentar a descarga de peso nos pés, experimentar uma ativação do assoalho pélvico em cada posição e observar as diferenças percebidas.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

“Pointe-talon” (ponta do pé-calcanhar)

Como fazer:

1. Caminhar alternando os apoios entre os calcanhares e as pontas dos pés (calcanhar direito, esquerdo, ponta do pé direito, esquerdo, etc).

Possíveis benefícios:

- Estimula a mobilidade dos tornozelos e pés.
- Melhora o equilíbrio e a coordenação motora fina.
- Favorece a propriocepção e a alternância tônica entre segmentos corporais inferiores.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Pés 1 - estimular e mobilizar

Como fazer:

- Em pé, com bolinha (tênis, frescobol, de massagem, de petshop...):
- Rolar a planta do pé na bola, experimentando uma pressão leve a mais forte.
- Deixando o joelho flexionar, "amassar" a bola com o pé, usando para isso toda a superfície da planta do pé (imaginar que tem tinta na bola e que se quer pintar toda a planta do pé). Fazer aproximadamente 12 pressões em cada região do pé.
- Com o calcanhar no chão e a bolinha embaixo da frente do pé, "tombar" (pronação e supinação) a frente pé para dentro e para fora 20 vezes de cada lado.

- Em pé ou sentada, sem bolinha:
- Elevar o halux, mantendo os 4 outros dedos no chão. 10 a 20 vezes.
- Manter o hálux no chão elevar os 4 outros dedos. 10 a 20 vezes.
- Tirar todos os dedos do chão e voltar um por um, como se estivesse tocando piano, dedos bem separados uns dos outros. 10 a 20 vezes.

- Em qualquer posição:
- Massagear as plantas e dorsos dos pés.
- Entrelaçar os dedos do pé e da mão e fazer rotações.
- Deslizar os dedos no dorso do pé, no espaço entre os tendões.

Possíveis benefícios:

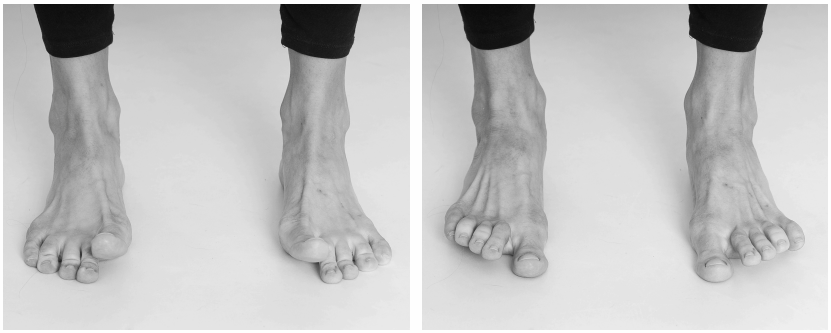
- Conforme descrito em vários parágrafos deste manual, os pés desempenham um papel fundamental no corpo, para o equilíbrio, absorção de choque e dissipação de força, tônus do assoalho pélvico, entre outros. Extremamente articulados, eles precisam manter ou restaurar toda sua capacidade de movimento. Isto promove também prevenção de dores e patologias comuns como fascite plantar, joanetes, neuromas, entre outros.

Modificações:

Experimentar com bolinhas de tamanhos e texturas diferentes.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025











© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Pés 2 - ativar arco e apoios

Como fazer:

1. Em pé, descalça, procurar aproximar a falange proximal do hálux (articulação metatarsofalangeana do hálux) do calcâneo, sem flexionar os dedos e sem deixar o pé ir em supinação.
2. Fazer 10 repetições rápidas.
3. Manter por 15s / 30s / 60s.

Possíveis benefícios:

- Fortalece a estrutura de suporte do pé (especialmente o arco plantar), o que melhora a sustentação da pelve e do assoalho pélvico.
- Auxilia na prevenção e alívio de sintomas associados à pronação excessiva, pés planos, joelhos valgos, dor na sínfise púbica e incontinência urinária.
- Promove maior conexão entre pés e centro do corpo, contribuindo para uma base mais estável e responsiva ao movimento.

Modificações:

- A instrutora pode posicionar um dedo horizontalmente sob o centro do arco do pé e orientar a pessoa a “se afastar” desse contato, ativando o arco para cima.

Observação:
Prática complementar ao uso de bolinhas sob o arco do pé, que trabalha a função excêntrica e de amortecimento. Enquanto o uso das bolinhas atua no efeito trampolim (descer para depois subir), esta prática foca no “subir” ativamente.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Bombear sangue



Como fazer:

1.Com as mãos apoiadas em uma cadeira ou na parede, subir na ponta dos pés por 10 vezes.

2.Descansar e repetir mais 1 ou 2 séries.

Possíveis benefícios:

•Favorece o retorno venoso, essencial durante a gestação.

•Estimula a circulação linfática e a ativação da musculatura da panturrilha (segundo coração).

•Pode ajudar a reduzir inchaços nos tornozelos e pés.

Modificações:

•Alternar as pernas em vez de fazer com ambas ao mesmo tempo.

Deslizamento toráco-lombo-sacral

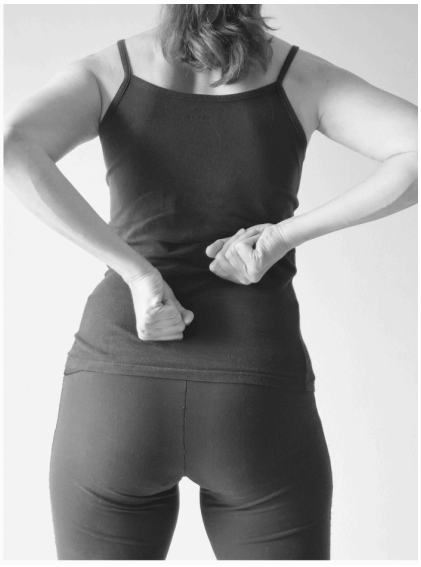
Como fazer:

1. Com as palmas das mãos ou punhos fechados, esfregar a região lombar e o sacro, produzindo fricção.
2. Acrescentar movimentos suaves do tronco e da pelve: flexão, extensão, rotação.

Possíveis benefícios:

- Facilita o deslizamento das camadas miofasciais na região lombossacral.
- Alivia dores localizadas e rigidez nessas áreas.
- Melhora a transmissão de força entre membros inferiores e tronco.
- Pode induzir uma sensação de aquecimento e bem-estar corporal.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilidade torácica (CARs)[3]



Como fazer:

- Em pé, dando-se um abraço, com as mãos nos ombros ou nas escápulas.
- Realizar uma flexão torácica e cervical (sem que haja flexão lombar nem retroversão pélvica).
- Seguir com rotação, flexão lateral, extensão, flexão lateral, terminando em flexão novamente.
- Realizar 4 giros no sentido horário + 4 giros no sentido anti-horário.
- Instruir para perceber que não há movimento da cintura para baixo e observar para que não haja projeção frontal ou posterior da pelve.

Possíveis benefícios:

- Promove a mobilidade da caixa torácica em todos os planos.
- Ajuda a perceber a diferença entre o movimento na região torácica e na região pélvica.

Modificações:

Segurando a bola de pilates ou um bloco entre as mãos.



[3] *CARs: Controlled Articular Rotations*

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Circunduções da pelve





Como fazer:

- Posicionar os pés da largura dos quadris ou da barriga, por as mãos nas ancas e... rebolar :-).
- Fazer círculos, figura de 8 ou qualquer movimento sinuoso que seja prazeroso nesse momento!
- Assegurar-se de que os pés permaneçam bem apoiados (sem elevar os calcanhares ou os artelhos) e os joelhos flexionados.

Possíveis benefícios:

- Mobiliza a pelve, desenvolvendo consciência corporal e prazer no movimento.
- É desinibidor.
- Melhora a circulação na região abdominal e tonifica os órgãos abdominais.
- Melhora a digestão.

Modificações:

- Todas que quiser :-)
- “Tremer” ou chacoalhar para soltar e fazer “reset” nos ligamentos e músculos (pode aliviar dor púbica, entre outras).

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização neurodinâmica da linha dos braços[4]

Como fazer:

A. Mobilização do nervo mediando

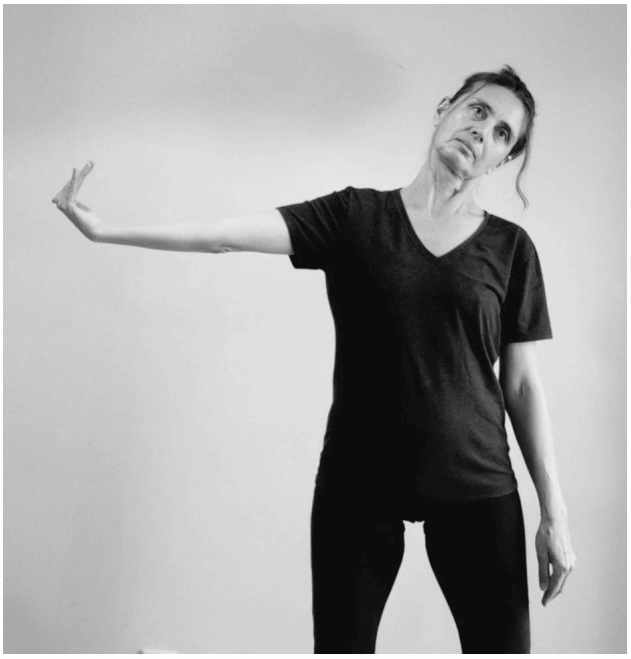
Estender o braço lateralmente, com a palma da mão apontando para cima.

Olhar para frente, na altura da linha do horizonte.

- Ao apontar a ponta dos dedos para cima (para o teto), inclinar a cabeça lateralmente na direção do braço estendido. Ao apontar a ponta dos dedos para baixo (para o chão), inclinar a cabeça lateralmente na direção oposta ao braço estendido. x8 a x12 de cada lado.

- Ao apontar a ponta dos dedos para cima (para o teto), inclinar a cabeça lateralmente na direção oposta ao braço estendido. Ao apontar a ponta dos dedos para baixo (para o chão), inclinar a cabeça lateralmente na direção do braço estendido. x8 a x12 de cada lado.

Atenção a não dobrar o cotovelo. O movimento é realizado apenas pelo punho e vertebras cervicais.



B. Mobilização do nervo radial

Estender o braço lateralmente, com a palma da mão apontando para baixo.

Olhar para frente, na altura da linha do horizonte.

- Ao apontar a ponta dos dedos para cima (para o teto), inclinar a cabeça lateralmente na direção do braço estendido. Ao apontar a ponta dos dedos para baixo (para o chão), inclinar a cabeça lateralmente na direção oposta ao braço estendido. x8 a x12 de cada lado.

- Ao apontar a ponta dos dedos para cima (para o teto), inclinar a cabeça lateralmente na direção oposta ao braço estendido. Ao apontar a ponta dos dedos para baixo (para o chão), inclinar a cabeça lateralmente na direção do braço estendido. x8 a x12 de cada lado.

- Com a cabeça numa posição fixa (neutra) e o braço estendido, fazer flexões e extensões de punho enquanto move o braço até aproximadamente 30º no plano transversal (ou seja, para sua frente e para trás).

---

[4] *Também chamado de deslizamento de tecido neural, em inglês "nerve glide" ou "neural flossing".*

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

C. Mobilização do nervo ulnar

- Com as mãos juntas na altura do peito, palmas viradas para cima, juntar o polegar e indicador de cada mão.

Manter a posição das mãos e dedos entre si e fazer uma rotação de ombros de modo a vir encostar as palmas da mãos debaixo do queixo, como se estivesse colocando óculos.

Possíveis benefícios:

- Alivio de dores cervicais e dorsais.
- Muito útil durante o puerpério também.

Modificações:

- Realizar sentada em uma cadeira ou bola.
- Posicionar o outro braço en volta da cabeça, com a palma da mão sobre a orelha.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Qi Cong - Círculo de proteção

Como fazer:

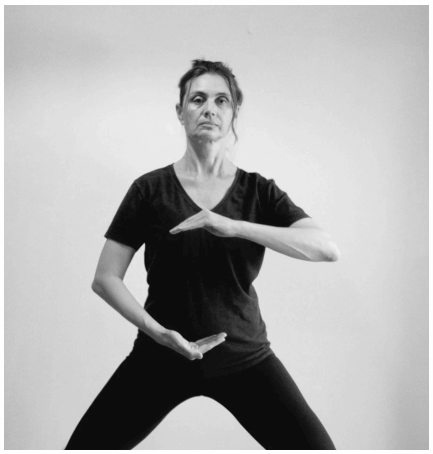
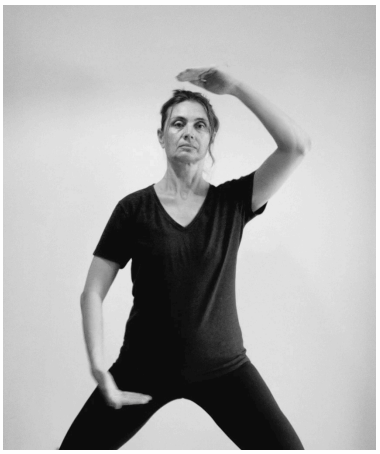
1. Posicionar as mãos acima e abaixo da barriga.
2. Afastar as mãos para cima e para baixo e depois para os lados, abrindo o círculo.
3. Voltar a aproximar as mãos, fechando o círculo.

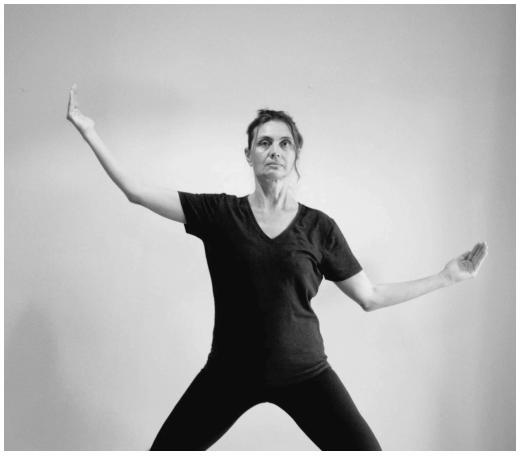
Possíveis benefícios:

- Estimula a percepção da esfera de proteção e conexão ao redor do útero.
- Fortalece o campo de presença e promove sensação de contenção e enraizamento.
- Facilita a consciência corporal e o vínculo com o bebê de maneira suave e energética.

Modificações:

- Realizar sentada em uma cadeira ou bola.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Qi Cong - Mover o ar entre a terra e o céu

Como fazer:

1. Iniciar com as palmas das mãos voltadas para baixo, na altura do plexo solar.
2. Ao inspirar e dobrar os joelhos, empurrar as mãos para baixo e para frente, como se houvesse resistência no ar.
3. Virar as palmas para cima e, ao expirar, deixar as mãos subirem até o plexo solar, estendendo as pernas.

Possíveis benefícios:

- Estimula o fluxo de energia entre o chão e o centro do corpo, promovendo alinhamento postural e regulação do tônus.
- Incentiva o aterramento, o ritmo respiratório e a consciência do eixo vertical.
- Cria um gesto simbólico de apoio entre céu e terra, o que pode gerar sensação de acolhimento e conexão.

Modificações:

- Realizar sentada em uma cadeira ou bola.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Boneca de pano

Como fazer:

1. Enrolar suavemente o tronco para baixo, deixando-o “pendurado” e pulsando levemente, como uma boneca de pano balançando com vento suave.
2. Para voltar, apoiar as mãos nas coxas, olhar para frente, inspirar e subir usando o apoio das mãos.

Possíveis benefícios:

- Regula o tônus da cadeia posterior, incluindo o assoalho pélvico.
- Estimula o deslizamento das camadas miofasciais.
- Promove alongamento posterior suave e descarga de tensões acumuladas.
- Especialmente útil para quem permanece muito tempo em pé ou sentada.

Modificações:

- Variar a posição dos pés (com pontas viradas para dentro ou para fora).
- Realizar sentada na cadeira.
- Não realizar em caso de refluxo, azia, pressão baixa ou medo do movimento.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Abertura de ombros na parede







Como fazer:
- Em pé frente à parede, posicionar-se à distância dos braços estendidos.
- Inspirar e elevar os braços por cima da cabeça, com as mãos separadas da largura dos ombros.
- Exalar e inclinar-se para frente a partir das articulações coxo-femorais, até as mãos se encostarem na parede.
- A distância entre as mãos deve ser um pouco maior que a largura dos ombros.
- Ao inclinar-se, a articulação dos ombros não se move, as mãos devem demorar para descer.
- Manter a lombar com curva neutra, retificando, se for preciso, o ângulo da pelve.

Possíveis benefícios:
- Abre os ombros e o peito.
- Alonga a musculatura profunda do dorso e flancos
- Reduz a cifose.
- Alivia a sensação do bebê pesando na pelve.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Alongamento de cadeia posterior na parede

Como fazer:

- Em pé frente a uma parede, braços estendidos e mãos apoioadas na parede um pouco acima da altura dos ombros.
- Posicionar a ponta de um dos pés perto da parede e dar um passo para trás com o outro pé, apoiando a frente do pé num flutuador cortado no meio.
- Os dois pés permanecem paralelos, as espinhas ilíacas equidistantes da parede, sem rotação de tronco.
- Perceber a extensão, a "linha" que vai do calcanhar até o topo da cabeça.
- Manter essa percepção e inclinar o corpo inteiro para frente, a partir de uma flexão de tornozelo (dorsiflexão).
- Manter por algumas respirações e repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Promove extensão da linha superficial posterior, que passa pelos isquiotibiais, ligamento sacrotuberoso e sacro.
- É seguro e fácil de realizar.

Modificações:

- Usar bolinha em vez de flutuador (o movimento fica mais intenso, atenção para não forçar, é intenso demais para maioria das pessoas).
- Não usar nenhum apoio debaixo do pé caso a sensação de alongamento na planta do pé/panturrilha/joelho/isquiotibias for pronunciada.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Alongamento lateral sutil na parede



Como fazer:

- Começar de frente para a parede, com os pés separados: um ligeiramente à frente do outro com o tornozelo alinhado com a ponta dos dedos do outro pé, pernas separadas da largura da bacia. Realizar uma leve inclinação para frente com o corpo inteiro.

- Apoiar a ponta do pé traseiro (entre o metatarso e as falanges) num flutuador ou numa bolinha (posicionado a uns 30cm da parede - a distância entre o objeto e a parede pode variar, é importante que durante o exercício o calcanhar permaneça no chão. Caso o calcanhar não permanecer, retirar o flutuador ou bolinha).

1) Descansar os antebraços na parede. Mantenha o quadril alinhado.

2) Depois de algumas respirações, cruzar os braços e descansar a testa neles. Perceba a expansão da caixa torácica a cada respiração.

3) Depois de algumas respirações, estender o braço do lado da perna posterior para cima, ao longo da parede. Os dois calcanhares permanecem no chão.

4) Por fim, “entregar” o lado do corpo do lado da perna posterior para parede. A cabeça vira para o outro lado, a bacia vira também (a espinha ilíaca do lado da perna posterior agora aproxima-se da parede). Perceber a sensação de entrega e apoio. Permanecer enquanto estiver confortável.

Observação: não ocorre flexão de quadril ou tronco em nenhum momento.

- Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Aumenta a consciência dos espaços internos (torso, pelve...).
- Promove o equilíbrio das estruturas da pelve, favorecendo o bom posicionamento do bebê.
- Alonga psoas, isquiotibiais, panturrilha, músculos do torso (linha superficial posterior e linha profunda anterior).
- É calmante, promove sensação de entrega.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Ativação excêntrica de psoas

Como fazer:

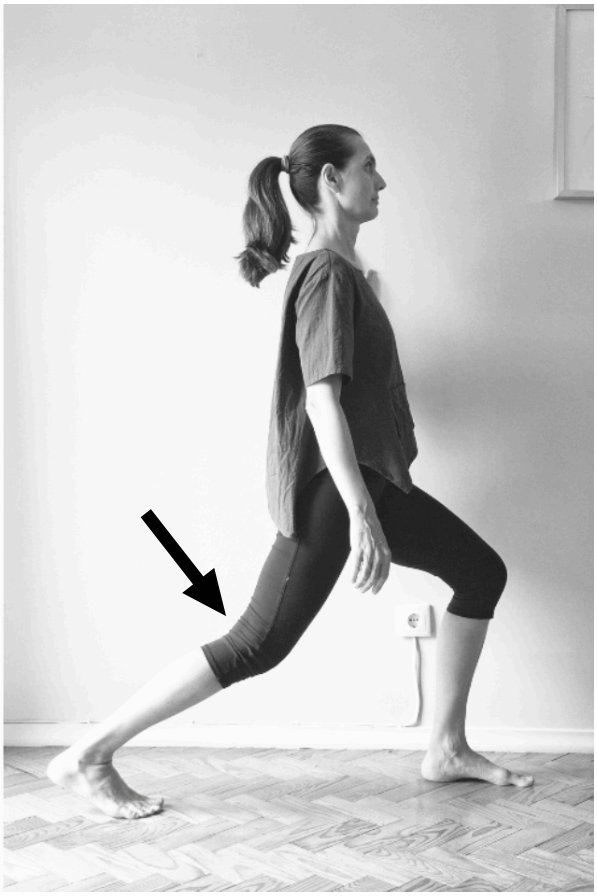
1. Lateralmente a uma parede, com a mão apoiada para equilíbrio, posicionar uma perna à frente e outra atrás, na ponta do pé, num passo grande.
2. Dobrar o joelho da frente (aprox. 100–130º) e mantê-lo dobrado durante todo o exercício.
3. Com a pelve e coluna neutras, flexionar e estender o joelho da perna traseira.
4. Realizar de 5 a 8 repetições, 2 séries de cada lado.

Possíveis benefícios:

- Regula o tônus do psoas e desenvolve sua capacidade excêntrica.
- Diferencia o movimento das pernas, pelve e região lombar, favorecendo o controle motor.
- Promove estabilidade dinâmica da pelve e melhora a integração do psoas com o centro do corpo.

Modificações:

- Realizar sentada na cadeira.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Sequência assimétrica para glúteos e assoalho pélvico

Como fazer:

1. Caminhar livremente, observando o caminhar.
2. Continuar caminhando com as mãos apoiadas nas cristas ilíacas, percebendo o movimento dos ílios e da pelve.
3. Manter um pé apoiado e dar um passo para frente e para trás com a outra perna (x10–20), observando o movimento em onda do assoalho pélvico.
4. Manter um pé apoiado e dar um passo à frente com o outro, formando um ângulo de 90º (ou próximo disso), observando o apoio do pé e a reação do calcanhar.
5. Subir com o pé de apoio sobre um bloco ou livro, e com o outro pé ligeiramente para trás, subir na ponta do pé (x10–20).
6. (Opcional) Tirar o pé de trás do chão, fazendo posição de corredor / primeira passada (x10–20).
7. (Opcional) A partir dessa posição, descer lateralmente para uma posição de agachamento "sumô" (x10–20).
8. Com os dois pés paralelos, fazer um semi-agachamento com coluna neutra e sem retroversão pélvica (x10–20).
9. Chacoalhar cada perna, uma após a outra.
10. Caminhar novamente e observar.
11. Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Melhora o equilíbrio e a estabilidade dinâmica.
- Fortalece glúteos e ativa o assoalho pélvico de forma funcional.
- Estimula a coordenação entre as cadeias musculares inferiores e pélvicas.
- Facilita a mobilidade do sacro e a integração entre as fáscias glútea, isquioanal e do obturador interno (Ver p. 214 do manual parte 1 - Teoria).



Fotos: etapas 5 a 9

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Cócoras



Como fazer:

- As duas melhores maneiras de entrar na posição agachada são a partir da posição em quatro apoios (mais fácil) ou a partir da posição em pé:
- Em quatro apoios, caminhe para trás com as mãos à medida que os joelhos saem do solo, até alcançar a posição agachada.
- A partir da postura em pé, gire a ponta dos pés entre 20º e 45°, mantendo os calcanhares alinhados com os ísquios ou um pouco mais abertos. Flexione os joelhos para chegar ao agachamento. A prática pode ser facilitada com as costas apoiadas numa parede (deslizando ou segurando-se com as mãos em algum apoio).
- Verifique se os pés estão na mesma direção das coxas, com os joelhos apontando para o segundo dedo dos pés.

- De forma geral, procure manter a pelve neutra, evitando retroversão pélvica e o arredondamento das costas. Predisposições genéticas (por exemplo, formato dos ossos), restrições miofasciais, tensões ligamentares, fraqueza dos músculos intrínsecos dos pés (que estabilizam os arcos) ou problemas articulares podem dificultar a realização dessa posição. Utilize acessórios e modificações para maior conforto. Caso não seja possível, realize a posição apenas com apoio ou de forma assimétrica.

Obs.: Não é necessário afastar muito os joelhos. Cada mulher pode praticar a posição respeitando seu corpo (ver modificações). O grau de afastamento dos joelhos impacta diretamente no posicionamento dos ossos da pelve entre si e afeta a tensão do assoalho pélvico. No parto, a posição ideal será aquela que permita à mulher a melhor abertura e o ângulo mais adequado para a passagem do bebê. Isso varia conforme a anatomia da mulher e a posição fetal (feto no inlet: preferencialmente pernas em rotação externa e pelve em retroversão; feto no outlet: preferencialmente pernas em rotação interna e/ou adução e pelve em anteversão).

Quando os calcanhares estão totalmente apoiados no solo, a posição atinge sua amplitude máxima e oferece mais estabilidade. No entanto, muitas pessoas não alcançam o solo com os calcanhares; nesse caso, é possível usar um calço (como uma toalha enrolada) para fornecer apoio. Ainda assim, a permanência estática na posição agachada completa pode não ser a mais útil ou benéfica durante a gestação e o parto. Por um lado, pode haver aumento da pressão intra-abdominal, abaulamento abdominal e do assoalho pélvico; por outro, a posição dinâmica (com assimetrias, movimentos de descida e subida, etc.) pode trazer mais benefícios (ver Manual Parte 1, Teoria, página 154).

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Possíveis benefícios:

- Quando praticada corretamente, sem forçar o períneo (“bearing down”), proporciona alongamento excêntrico de alguns músculos do assoalho pélvico, ao colocá-lo sob tensão anteroposterior.
- Preserva a mobilidade das articulações dos quadris.
- Promove extensão axial intensa.
- A posição com os cotovelos contra os joelhos favorece o alongamento da coluna torácica. A consequente ativação profunda dos arcos plantares proporciona a elevação do assoalho pélvico. **Atenção:** essa posição nem sempre é indicada durante a gestação, o parto ou o pós-parto.

Modificações:

- Com apoio frontal (em bola ou cadeira); apoio nas costas (parede); com sustentação (parceiro(a) por trás ou sob os braços); ou agarrando-se a um pano pendurado.
- Meia-cócoras e meia-cócoras dinâmica: apoiar um joelho no solo, com as mãos sobre os joelhos, no chão à frente ou sobre o assento de uma cadeira. Na versão dinâmica, alterna-se o lado a cada respiração. A perna que permanece erguida pode apoiar apenas a ponta do pé, se for mais confortável.

Contraindicações:

- Dor na sínfise púbica.
- Lesões articulares (joelhos, tornozelos, quadris).
- Qualquer outro sintoma (desconforto no assoalho pélvico, dor, entre outros)

Nota:

Na teoria, a posição agachada completa promove uma forte flexão dos quadris, provocando retroversão dos ílios. Isso gera alongamento da musculatura posterior do tronco, mantendo o sacro tracionado para trás e para cima (nutação). Os ísquios projetam-se para frente, e o cóccix é mantido para trás, junto ao sacro. Nessa posição de nutação, a circunferência inferior da pelve atinge sua maior abertura.

O torque gerado nos ísquios promove seu afastamento, o que pode ser útil em algumas situações do trabalho de parto. Essa posição também coloca o períneo sob tensão anteroposterior, promovendo o alongamento de tecidos como pele, mucosa e musculatura.

A posição das pernas (simétrica ou assimétrica, em rotação interna ou externa) também influencia os diversos diâmetros pélvicos internos. Por exemplo, com os joelhos muito afastados, o espaço entre os ísquios é reduzido. Quando o feto já ultrapassou as espinhas isquiáticas, manter os joelhos mais próximos pode ser mais eficiente (a rotação interna das pernas preserva a distância entre os ísquios e mantém o sacro em nutação). Já quando a cabeça fetal saiu do outlet (pelve óssea), o foco deixa de ser a dinâmica entre ossos e passa a ser o alongamento e estiramento dos tecidos moles. Neste momento, instruções como “joelhos para dentro” ou “joelhos para fora” deixam de fazer sentido.

Os mecanismos da posição de cócoras completa descritos acima só ocorrem se a mulher não apresentar um padrão postural prévio de pelve em retroversão. Nestes casos, a posição de cócoras alta ou parcial é mais eficiente.

É importante que as mulheres entendam que, para parir nesta posição, não é necessário manter os joelhos muito afastados ou descer até o chão.

Por fim, para que o assoalho pélvico possa relaxar, é essencial que a mulher tenha sustentação ou apoio — seja nas costas ou à sua frente.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Fonte: Michel Odent

5) PRÁTICAS COM A CADEIRA

A cadeira oferece várias possibilidades de modificações de exercícios, o que é geralmente muito apreciado por grávidas, em particular no final da gestação ou por aquelas que têm uma mobilidade limitada, além de outras posições específicas.

As posições sentadas na cadeira quase não têm contraindicações e são benéficas para todas as gestantes, pois aumentam a flexibilidade da parte inferior da coluna e do quadril sem o risco de alongar demasiado os ligamentos pélvicos.

A maioria dessas posições podem também ser executadas no dia a dia no local de trabalho, proporcionando alguns minutos de autocuidado na rotina diária.

Utilizar uma cadeira sem braços, com assento plano, encosto reto e sem rodinhas.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Propriocepção pélvica - 1 (levator ani)



Como fazer:

1. Com a mão, tocar a tuberosidade isquiática para perceber sua localização.
2. Posicionar uma bolinha (ex. bolinha de frescobol) encostada na parte interna do ísquio, ligeiramente posterior (na inserção do ligamento sacrotuberal).
3. Permanecer por 10 respirações.
4. Retirar a bolinha e observar as sensações sentada.
5. Repetir do outro lado.

Obs: Como saber se a bolinha está no lugar certo?

- Ela não está “no meio” (não está abaixo da vulva ou do ânus).
- Ao inclinar o tronco para frente, a sensação é que ela rola para trás.

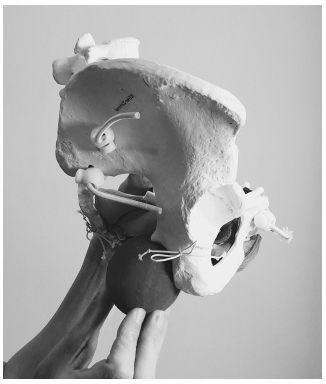
Possíveis benefícios:

- Melhora a propriocepção do assoalho pélvico.
- Permite identificar desequilíbrios de tônus entre os lados direito e esquerdo.
- Auxilia na restauração do tônus basal, especialmente em casos de hipertonia do levator ani.
- Pode facilitar o relaxamento e a responsividade do períneo profundo.

Modificações:

- Usar meias enroladas em vez de bolinha (recomendado).
- Evitar bolinhas grandes ou duras (como as de tênis ou Lacrosse).
- Experimentar com bolinhas de tamanho diferente. É preciso poder sentir o formato da bolinha ao sentar nela, porém em nenhum momento pode haver sensação de dor, tensão, medo.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Propriocepção pélvica - 2 (diafragma urogenital)

Como fazer:

- Com a mão, tocar a tuberosidade isquiática para localizar.
- Posicionar uma bolinha abaixo do ísquio, ligeiramente anterior (no início do ramo púbico).
- Apoiar a mão do mesmo lado na crista ilíaca e incentivar um leve rolamento do osso inominado no plano sagital (para frente e para trás). Repetir 10 vezes.
- Levantar ligeiramente a anca do outro lado, colocando mais peso na bolinha. Voltar e repetir 10 vezes.
- Apoiar as duas mãos nas cristas ilíacas e realizar anteversão e retroversão da pelve. Repetir 10 vezes.
- Retirar a bolinha e observar as sensações.
- Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Melhora a propriocepção da região anterior do assoalho pélvico.
- Estimula o equilíbrio tônico via diafragma urogenital.
- Auxilia na preparação para exercícios de fortalecimento com maior consciência e eficiência.
- Contribui para reorganização miofascial e neuromuscular da pelve anterior.

Modificações:

- Usar meias enroladas em vez de bolinha (recomendado).
- Não usar bolinha grande ou dura (bolinha de tênis, bola Lacrosse e similares não são recomendadas)
- Experimentar com bolinhas de tamanho diferente. É preciso poder sentir o formato da bolinha ao sentar nela, porém em nenhum momento pode haver sensação de dor, tensão, medo.





-

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Elevação escapular

Como fazer:

- Sentada na cadeira, na bola ou no chão, entrelaçar os dedos debaixo do queixo.
- Manter o olhar para frente e na inspiração elevar os cotovelos, os abaixando na expiração. Repetir 5x.

Variação:

- Repetir o movimento permitindo uma extensão cervical e torácica moderada (instruir para olhar um pouco acima da linha do horizonte, e não “para cima”) na ida e uma flexão moderada na volta (instruir para olhar para o chão à sua frente).
- Manter lombar e pelve estáveis durante todo o movimento.

Possíveis benefícios:

- Promove mobilização da cintura escapular.
- Melhora o gesto respiratório.
- É um movimento simples e acessível.

Modificações:

Em pé.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Liberação da cintura escapular



Como fazer:

- Sentada na cadeira ou na bola, com as plantas dos pés firmes no chão.
- Estender o braço direito para frente, polegar voltado para cima, e posicionar a mão esquerda na axila direita.
- Avançar para frente com a mão direita com um movimento vindo da escápula, ou seja, sem inclinar o tronco para frente nem o rotacional. Repetir de 10 a 20 vezes. É um movimento de amplitude pequena.

Variação 1

- Repetir o mesmo gesto, acrescentando uma rotação interna de braço: a cada vez que a mão avança para frente, girar o polegar para baixo; na volta, girar o polegar para cima.. Repetir de 10 a 20 vezes..

Variação 2

- Estender os dois braços para frente com os polegares apontando para baixo.
- Cruzar a mão direita por cima da mão esquerda e entrelaçar os dedos.
- Ao cruzar, permitir que o ombro direito suba na direção da orelha mantendo-o nesta posição (é o ombro que sobe, e não a cabeça que se inclina).
- Realizar de 10 a 20 pequenas rotações com as mãos juntas estendidas a frente, no sentido horário e anti-horário.
- Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Promove a mobilidade dos ombros e escápulas.
- Melhora o movimento do tronco nos três planos, ampliando, assim, o gesto respiratório e ajudando numa melhor distribuição da pressão intra-abdominal.
- Pode ajudar com tensões e dores nas costas e nas regiões cervical e torácica em particular.



Aproximar sínfise púbica e sacro - ativação profunda

Como fazer:

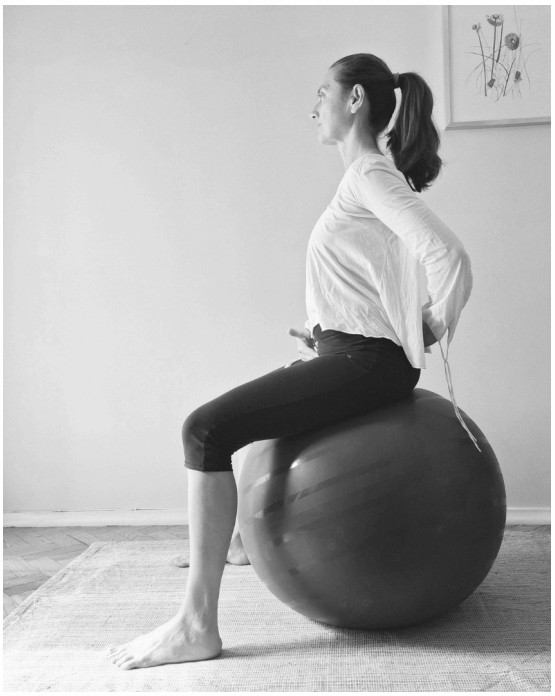
1. Com as mãos, localizar o sacro e a sínfise púbica.
2. Na expiração, imaginar que essas duas estruturas se aproximam. Repetir algumas vezes, até a sensação ficar clara. Observar o crescimento axial da coluna lombar, sem aproximar os ísquios.
3. Manter essa ativação por 5 respirações.
4. Repetir.
5. Repetir novamente, agora mantendo por 8 a 10 respirações.

Possíveis benefícios:

- Estimula a coativação profunda do centro corporal.
- Promove estabilidade pélvica com leveza e controle.
- Facilita a organização entre estruturas ósseas, fáscias e musculatura do centro.
- Pode ajudar na regulação do tônus da musculatura profunda do períneo.

Modificações:

- Na bola de pilates ou na cadeira



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Equilíbrio das sacroilíacas via mobilização neurodinâmica

Como fazer:

- Sentada numa cadeira, cruzar uma perna por cima da outra, posicionando o tornozelo por cima da coxa ou joelho.
- Com a ajuda da mão do mesmo lado, chacoalhar gentilmente o joelho da perna que está cruzada.
- Modificar um pouco a posição do pé e tornozelo: mais para frente (na direção do joelho da perna de apoio); mais para trás; mais para esquerda ou mais para direita. Continuar o mesmo chacoalhar.
- Repetir com a outra perna.

Possíveis benefícios:

- Faz um “reset” de todos os tecidos em volta da articulação sacroilíaca e da articulação em si.
- Favorece a rotação externa das pernas.
- Promove mobilidade pélvica.

Modificações:

Sentada no chão.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Equilíbrio das sacroilíacas via stretch fascial

Como fazer:

- Sentada numa cadeira com um pé cruzado acima da perna oposta.
- Estender um braço para cima na direção do teto e na inspiração estender mais ainda o braço e o tronco a partir da ponta dos dedos a +-60º (apontar para um ponto no teto à sua frente). O tronco inclina-se ligeiramente para frente; mão, braço e tronco seguem alinhados, a cervical na continuação da linha das costas.
- Voltar à posição inicial na expiração. É um movimento de pequena amplitude. Repetir de 10 a 20 vezes.
- Trocar de braço e repetir o mesmo movimento.
- Estender os dois braços e entrelaçar os dedos, dorsos das mãos apontando para cima, e repetir o mesmo movimento.
- Trocar a posição da perna e repetir toda a sequência.

Possíveis benefícios:

- Reduz dores na região das articulações sacroilíacas.
- Promove melhor distribuição das tensões ao longo das cadeias posteriores.
- Promove extensão axial.








© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Estabilização sacroilíacas e adutores-abdutores

Como fazer:

- Sentada numa cadeira, com os tornozelos alinhados com os joelhos, planta dos pés inteiramente no chão e coxas paralelas, encostar o dorso das mãos contra a parte interna das coxas.
- Na expiração, procurar aproximar os joelhos um do outro, enquanto os braços fazem uma força oposta, de modo que as duas ações se anulam (não se vê movimento mas se percebe as ações).
- Relaxar na inspiração.
- Repetir de 4 a 8 vezes.
- A partir da mesma base, posicionar as palmas das mãos pelas laterais das coxas e na expiração procurar afastar os joelhos um do outro enquanto as mãos resistem com ação oposta.
- Relaxar na inspiração.
- Repetir de 4 a 8 vezes.

Possíveis benefícios:

- Promove estabilidade pélvica.
- Ativa o CORE de forma segura.
- Equilibra e fortalece a musculatura adutora e abdutora das pernas.

Modificações:

- Sentada na bola suíça (atenção para estabilidade)
- Em pé, com um pé apoiado no assento da cadeira, a 90º com o pé da perna de apoio. Posicionar o dorso da mão encostado na parte interna da coxa do mesmo lado. A mão do lado da perna de apoio posiciona-se no quadril, a fim de garantir estabilidade. Manter o olhar e o tronco orientado para frente. Na expiração, ativar a adução da perna que está com o pé na cadeira; a mão e o braço oferecem resistência na mesma intensidade. Relaxar na expiração. Repetir de 4 a 8 vezes.






© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Flexão sentada

Como fazer:

- Sentada entre a beira e o centro do assento, separar os pés aproximadamente 1m e apoiar as mãos nos joelhos.
- Inspirar profundamente, abrindo o tórax, e, ao exalar, inclinar o torso para a frente. As mãos podem permanecer nos joelhos ou encostar-se no solo ou num bloco.
- Manter por algumas respirações.
- Em caso de azia ou pressão alta, baixar o torso apenas até a altura dos joelhos.

Possíveis benefícios:

- Flexão muito eficiente para quem tem isquiofemorais encurtados, dores nas costas, dificuldades com qualquer flexão em pé.
- É prazerosa e proporciona bastante alívio na região sacrolombar.

Variação:

- Deslizar os ombros alternadamente, para frente e para baixo, percebendo uma sensação de massagem de cada lado da coluna.
- Rotação torácica, elevando os braços lateralmente um após o outro.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Slump test

Como fazer:

1. Sentar na beira de uma cadeira ou maca, com os joelhos e tornozelos flexionados a 90°, pés apoiados no chão.
2. Curvar lentamente a coluna torácica e lombar para frente, como se estivesse "murchando" (“*slump*”).
3. Flexionar o pescoço, levando o queixo em direção ao peito (flexão cervical).
4. Em seguida, estender um dos joelhos (levantar a perna) até o ponto de tensão ou limite de amplitude.
5. Por fim, dorsifletir o tornozelo (puxar os dedos do pé em direção ao corpo), mantendo as demais posições.
6. Repetir o mesmo processo com a outra perna, observando as sensações e amplitudes.

Possíveis benefícios:

O Slump Test é um teste neurodinâmico para investigar irritação ou comprometimento do sistema nervoso periférico, especialmente do nervo ciático.

Também pode ser usado como uma prática somática suave para explorar mobilidade neural e alongamento da cadeia posterior (coluna, nervo ciático, músculos isquiotibiais e fascia).

Pode ajudar a reduzir a rigidez na cadeia posterior, melhorar a postura sentada e aliviar tensões relacionadas à sobrecarga lombar ou pélvica.

Modificações:

- Se necessário, os movimentos podem ser realizados em etapas, e interrompidos caso surja dor aguda, formigamento ou desconforto intenso.
- Sentada acima de uma bancada o marquesa, com os pés fora do chão (melhor)





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Girar em volta do útero

Como fazer:

1. Sentada de lado em relação à parede, apoiar transversalmente nas coxas o antebraço do lado da parede, enquanto o braço do outro lado se eleva lateralmente até apoiar a mão na parede. O tronco se inclina levemente em direção à parede.
2. Manter a posição dos braços e do tronco e mover apenas a cabeça, olhando 1º para baixo do lado oposto a parede (como se fosse olhar para a axila), 2º para frente e para cima do lado da parede e 3º para baixo e para trás do lado da parede (como se fosse olhar por trás do ombro do lado da parede).
3. Depois de algumas repetições, acrescentar uma rotação do tronco.

Possíveis benefícios:

- Movimento composto que mobiliza em espiral tecidos e estruturas profundas do tronco e pelve.
- Redistribui tensões miofasciais, amplia a mobilidade respiratória e a liberdade torácica.
- Estimula a reorganização das fáscias e tecidos conectivos ao redor dos órgãos, incluindo o útero.
- Favorece sensação de espaço interno e leveza na pelve.

Modificações:

- Colocar um bloco ou bola entre os joelhos para estabilidade.
- Com a mão do lado da parede, segurar por baixo do assento da cadeira.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Stretch fascial dos psoas

Prática que requer boa mobilidade (nível de dificuldade maior)

Como fazer:

- Numa cadeira com encosto e assento plano, sentar lateralmente, com a parte posterior da coxa direita apoiada no assento da cadeira, joelho a 90º, e perna esquerda fora da cadeira, em extensão para trás.
- Explorar diversas posições e movimentos para perna posterior: joelho na linha do tronco, joelho à frente do tronco, joelho para trás do tronco, pé em dorsiflexão ou flexão plantar, etc....
- Explorar essas possibilidade durante aproximadamente 2 minutos e então posicionar a perna na posição de maior conforto, para poder prosseguir com as próximas práticas.
- Durante essa exploração do movimento, observar as sensações de conforto e desconforto, e possíveis movimentos de pelve e lombar. Observar, e sem rigidez, procurar estabilizar a lombar e a pelve o máximo possível e isolar o movimento da perna.
- Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Alonga psoas.
- Ajuda a diferenciar o movimento das pernas dos movimentos da pelve e da região lombar.

Modificações:

- Caso a sola do pé anterior não encostar inteiramente no chão, colocar um bloco ou um livro por baixo dela.
- Caso o joelho da perna anterior fique mais alto que a articulação coxofemoral, ou caso tenha sensação de compressão na parte inferior da barriga, sentar acima de uma ou duas almofadas.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Báscula pélvica com pernas assimétricas

Prática que requer boa mobilidade (nível de dificuldade maior)

Como fazer:

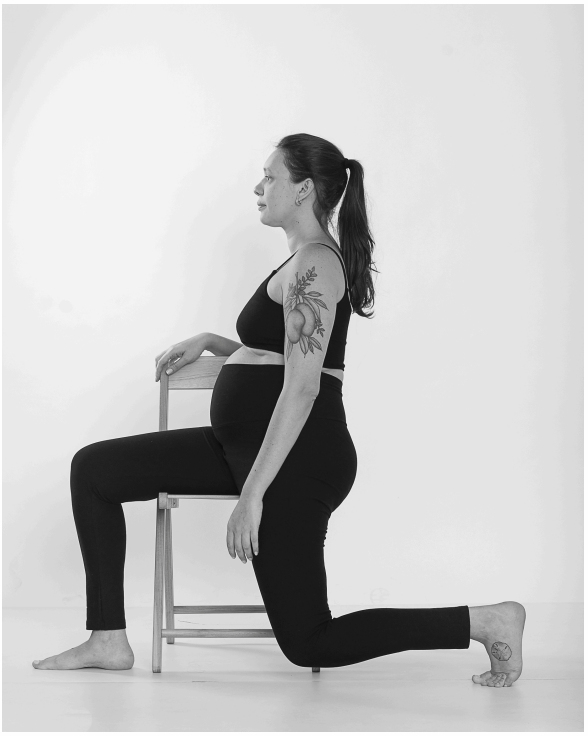
- Numa cadeira com encosto e assento plano, sentar lateralmente, com a parte posterior da coxa direita apoiada no assento da cadeira, joelho a 90º, e perna esquerda fora da cadeira, em extensão para trás.
- Realizar básculas pélvicas: retroversão e anteversão.
- Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Alonga psoas.
- Ajuda a diferenciar o movimento da pelve dos movimentos das pernas.
- Estimula a mobilidade pélvica numa posição assimétrica.

Modificações:

- Ver modificações da prática anterior relativas à altura.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Rotação 2

Prática que requer boa mobilidade (nível de dificuldade maior)

Como fazer:

- Numa cadeira com encosto e assento plano, sentar lateralmente, com a parte posterior da coxa direita apoiada no assento da cadeira, joelho a 90º, e perna esquerda fora da cadeira, em extensão para trás.
- Rotacionar o tronco de modo a segurar cada lado do encosto da cadeira com cada mão.
- Manter o eixo vertical do tronco, sem se inclinar nem para frente nem para o encosto.
- A cada expiração, aumentar ligeiramente a rotação, desfazendo na inspiração.
- Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- É uma rotação completa (estimula linha espiral).
- Sensação de um corpo mais espaçoso.
- Promove mobilidade torácica e alongamento do psoas.

Modificações:

- Ver modificações das práticas anteriores relativas à altura.
- Caso a sensação for de rotação intensa, em vez de segurar cada lado do encosto com cada mão, apoiar o antebraço por trás do encosto enquanto a outra mão permanece no joelho.
- Na posição inicial, antes de fazer a rotação, acrescentar um balanço ou rotação do braço do lado oposto ao encosto (pode ser um aquecimento para a rotação de tronco).



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

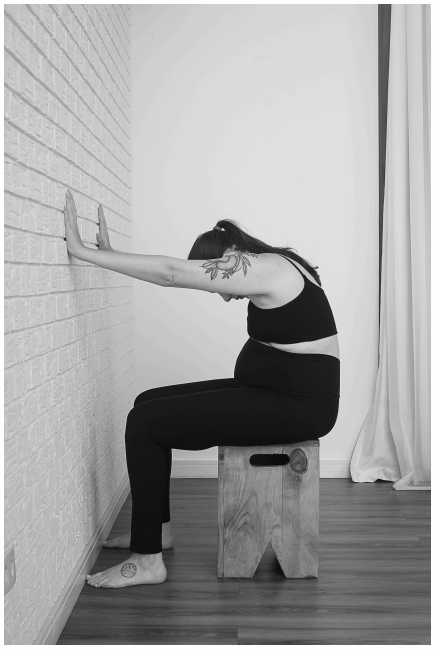
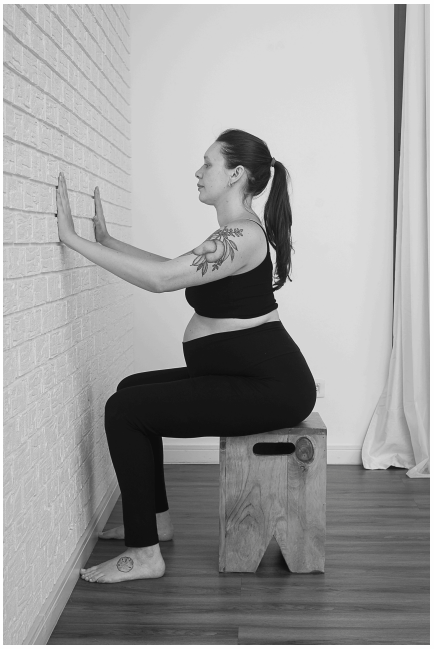
Gato na parede

Como fazer:

- Sentada numa cadeira ou num banco, frente a uma parede, de modo que as pontas dos pés encostem-se no pé da parede e os joelhos fiquem a 90º.
- Encostar as mãos na parede à frente na altura dos ombros.
- Na expiração, realizar uma flexão completa de tronco, conduzindo para iniciar a flexão a partir de uma retroversão pélvica.
- Na inspiração, voltar em extensão, iniciando a volta com uma anteversão pélvica.

Possíveis benefícios:

- É uma variação do movimento em 4 apoios. A realização do exercício na parede permite isolar melhor o movimento do tronco e permite também realizar uma extensão, que não é aconselhada na posição em 4 apoios.
- Mobiliza todas as articulações entre os corpos vertebrais, do cóccix até o atlas.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização da cintura escapular

Como fazer:

- Sentada numa cadeira ou num banco, frente a uma parede, de modo que as pontas dos pés encostem-se no pé da parede e os joelhos fiquem a 90º.
- Encostar as mãos na parede à frente na altura dos ombros.
- Na inspiração deslizar as mãos para cima, permitindo que o tronco se incline também, porém sem vir em flexão.
- Na expiração, deslizar as mãos para baixo.
- Repetir algumas vezes no ritmo da respiração e/ou manter as mãos para cima e focar apenas no movimento da respiração e do diafragma.

Possíveis benefícios:

- Mobiliza a cintura escapular.
- Promove melhor excursão do diafragma.

Modificações/variações:

- Usar bolinhas entre as mãos e a parede.
- Explorar movimentos laterais e curvos.








© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Rotação de tronco com parede e cadeira

Como fazer:

- Sentada numa cadeira ou num banco, lateralmente a uma parede, a aproximadamente um palmo da parede (ajustar a distância para cada pessoa, de modo que possa realizar o movimento sem dificuldade).
- Verificar para que os joelhos fiquem a 90º e alinhados com os tornozelos, coxas paralelas uma com a outra.
- Girar o tronco e encostar as mãos na parede na altura dos ombros.
- Na inspiração, deslizar as mãos para cima, permitindo que o tronco se incline também, porém sem vir em flexão.
- Na expiração, deslizar as mãos para baixo.
- Repetir algumas vezes no ritmo da respiração e/ou manter as mãos para cima e focar apenas no movimento da respiração e do diafragma.
- Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Mobiliza a cintura escapular.
- Promove melhor excursão do diafragma tanto à direita como à esquerda do tronco.
- Alonga a linha espiral.

Modificações/variações:

- Usar bolinhas entre as mãos e a parede.
- Posicionar um bloco ou uma almofada entre os joelhos para evitar que eles se mexam durante o exercício.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

L invertido



Como fazer:

- Com as mãos apoiadas no encosto da cadeira, dar passinhos para trás, até formar uma “mesa”, as pernas sendo os pés e as costas o tampo (sugerir iniciar “empinando o bumbum” afim de não ficar em flexão, que é uma tendencia observada na maioria das pessoas nesse movimento).
- Pernas e torso devem formar um ângulo de 90º. Pés paralelos, na largura do quadril ou da barriga. Costas horizontais.
- Firmar o apoio das mãos e sentir uma extensão completa do torso, dos ombros até a pelve.
- Verificar o ângulo da pelve para evitar curvas excessivas na coluna (tanto retroversão lombar - o mais comum - como hiperextensões - mais raras). Para isso, algumas pessoas precisam flexionar os joelhos.

Possíveis benefícios:

- Alonga toda a musculatura dorsal.
- Abre os ombros e o peito.
- Diminui a pressão no assoalho pélvico e no abdômen.
- Alivia os desconfortos causados pelo peso do bebê na bacia.
- É uma ótima posição para o trabalho de parto (na sua variante dinâmica, apoiando-se em mesa, cadeira...).
- Melhora dores ciáticas.

Modificações:

- Versão dinâmica: girar alternativamente os joelhos de dentro para fora, deixando o quadril rebolar fazendo o movimento do infinito. Não deixar os calcanhares saírem do chão.
- Com pernas estendidas, balançar a bacia de um lado para o outro.
- Atenção: na volta do exercício, caminhar na direção da cadeira para sair da posição da mesma maneira que entrou (instruir para não soltar as mãos do suporte antes de ter voltado).
- Como apoio das mãos numa parede, com as mãos a altura das espinhas ilíacas superiores anteriores (ponta superior do osso das ancas). Encostar as palmas na parede, nessa altura.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Cachorro olhando para baixo





Como fazer:

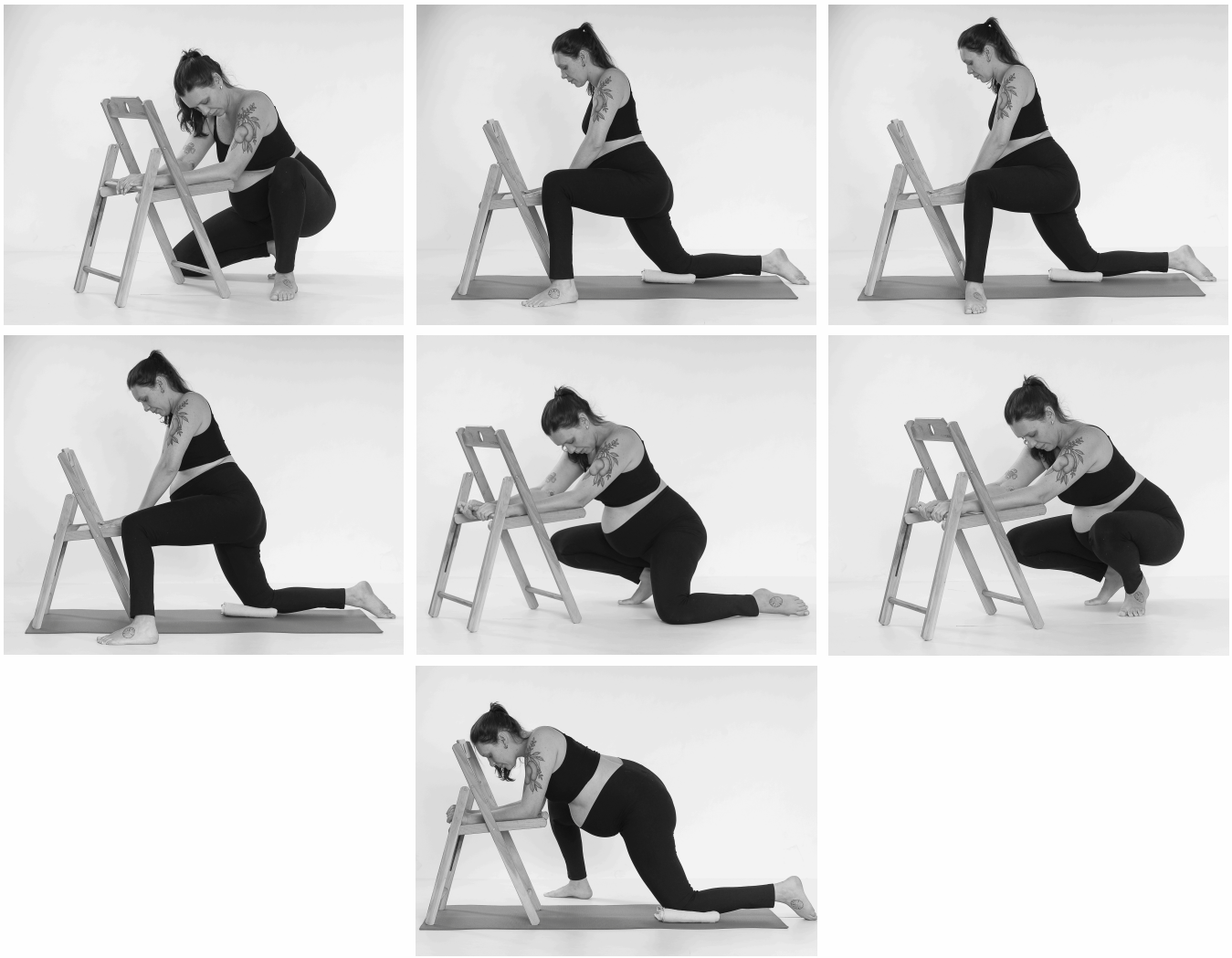
- Começar ajoelhada em frente à cadeira, com as mãos na borda do assento.
- Seguir as instruções para a posição sem acessórios. (ver Posições de 4 apoios)

Possíveis benefícios:

- Para pessoas com abertura de ombros limitada, ou isquiofemorais muito encurtados, esta alternativa é de realização mais fácil e permite desfrutar melhor dos benefícios da posição com as mãos no chão.
- A inclinação do torso é reduzida, o que facilita a prática para pessoas com problemas de pressão baixa, falta de ar ou qualquer outro tipo de incômodo nas posições invertidas devido ao tamanho da barriga.
- Proporciona uma sensação de bem-estar. Melhora a respiração, fadiga e palpitações. Expande e relaxa o diafragma, abre a cavidade torácica.
- Propicia alongamento potente da coluna e fortalece os músculos ao longo dela. Abre a caixa torácica e expande os músculos intercostais.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Afundo



Como fazer:

- Com as mãos ou antebraços apoiados na cadeira, experimentar diversas posições de pernas e dos pés na posição do afundo, inclusive transições de lado.
- Movimentar-se de forma livre.

Possíveis benefícios:

- Mobilize a pelve em direções diagonais, possivelmente liberando espaço para o bebê.
- Permite se familiarizar com movimentos que as mulheres adotam de forma espontânea durante o trabalho de parto, quando a liberdade de movimento é respeitada.

Modificações:

- Na bola de pilates.

Contraindicação: Pode ser desconfortável para gestante com dor ciática ou dor na sínfise púbica.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Posição da criança



Como fazer:

- Ajoelhar-se em frente à cadeira com os joelhos separados da largura da barriga e ajustar a distância de modo a poder descansar os antebraços cruzados no assento.

Existem duas opções entre as quais a gestante pode escolher em função do seu grau de conforto:

1) descansando a testa nos antebraços (apoiada);

2) relaxando a cabeça entre os braços (solta).

Permanecer o tempo que desejar, procurando relaxar toda a extensão das costas e realizando respirações lentas e profundas.

Possíveis benefícios:

- É uma ótima alternativa à posição da criança completa para gestantes com azia, pressão alta, ou qualquer sensação de desconforto na posição no solo.
- Proporciona abertura nos ombros e libera a respiração.
- Mobiliza suavemente as articulações pélvicas.

Modificações:

- Cobertor ou bolster na dobra dos joelhos.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Mobilização axial com bola de pilates

Como fazer:

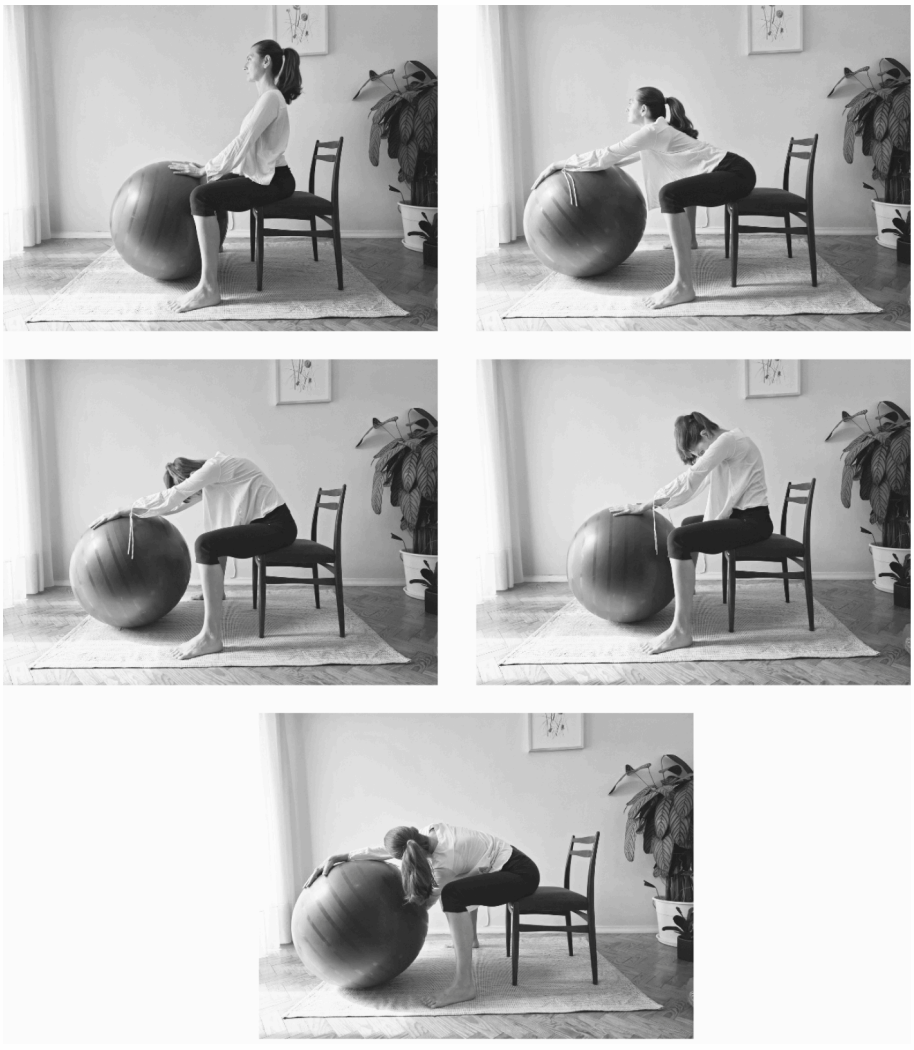
1. Sentada em uma cadeira com a bola de pilates à frente, apoiar as mãos na bola. Na inspiração, deixar a bola rolar para frente, promovendo uma extensão do tronco (queixo para frente).
2. Na expiração, puxar a bola de volta, realizando uma flexão do tronco (“desenrolar”).

Possíveis benefícios:

- Promove mobilização suave da coluna e da pelve.
- Estimula o ritmo respiratório associado ao movimento.
- Favorece a percepção da relação entre pelve, abdome e diafragma.
- Reduz tensões acumuladas no tronco.

Modificações:

- Fazer a bola rolar lateralmente, em diagonal.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

6) PRÁTICAS NA BOLA SUÍÇA

- Praticar na bola permite relaxar certas partes do corpo com mais facilidade;
- O movimento circular aumenta o efeito de relaxamento físico e mental;
- A bola proporciona bastante alívio para diversos tipos de dores nas costas;
- Estimula a musculatura do assoalho pélvico;
- Às vezes é "a única posição confortável";
- É um ótimo preparo para o trabalho de parto, momento durante o qual o auxílio da bola é geralmente muito apreciada.

Sentada:

- Sentar numa bola adaptada à sua altura. Os joelhos devem ficar ligeiramente mais baixos que a cabeça do fêmur.
- Pés e joelhos separados e paralelos.
- Rebolar na bola, fazer círculos, figura de "8", movimentos laterais (plano frontal), movimentos ântero posteriores (plano sagital). Diferenciar os movimentos que mobilizam o tronco inteiro e movimentos que mobilizam apenas a pelve.
- Aquecimentos simples do pescoço, ombros, braços e tronco e exercícios de respiração e vocalização com ou sem gestos podem ser feitos na bola.

Relação entre diâmetro da bola e altura:

75cm - para gestante acima de 1,75m de altura

65cm - para gestante entre 1,55 e 1,75m de altura

55cm - para gestante abaxio de 1,55m de altura







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Perceber o espaço da respiração e o formato da espinha dorsal

Como fazer:

- Sentada, encostar uma das mãos na nuca e a outra na região lombar (palma ou dorso da mão).
- Perceber, durante a respiração, o espaço, a distância entre as duas mãos (costas e tronco espaçosos)... como as curvas se correspondem... o gentil movimento da respiração.

Possíveis benefícios:

- Permite tomar consciência da relação entre as curvas da coluna.
- Amplia a percepção de espaço nas costas e no tronco.
- Conforta.

Modificações:

- Sentada na cadeira ou no chão.
- Deslizar as mãos em direção oposta para materializar mais ainda a extensão da coluna e sensação de espaço interno.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Posição da criança

Como fazer:

- De frente para a bola, ajoelhar-se com os joelhos separados e descansar a parte superior do peito, os braços e a cabeça na bola.
- Caso o apoio do peito na bola for desconfortável, utilizar almofada(s) para amortecer.
- Essa posição é ideal para garantir um bom encaixe do bebê.



Bola e assoalho pélvico

Exercícios realizados na posição sentada na bola aprimoram a propriocepção dos músculos do assoalho pélvico, por consequência melhorando a prática e os resultados de outros exercícios.

O contorno esférico e a elasticidade da bola integra a figura esférica de seu contato com as tuberosidades isquiáticas. Na posição sentada, o contato desses dois contornos redondos entre si permite comunicação e tradução da oscilação de rolamento, enquanto a pelve muda sucessivamente de posição em relação a bola, favorecendo a percepção e contribuindo para o equilíbrio do tônus dos músculos do assoalho pélvico.
O relógio pélvico pode ser realizado sentada na bola, com algumas adaptações.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

7) PRÁTICAS EM DECÚBITO LATERAL

Mobilizações neurodinâmicas em decúbito lateral

Como fazer:

- Trata-se de diversas séries de micromovimentos realizados principalmente em decúbito lateral.

Para mais detalhes, acessar os vídeos de prática.

Possíveis benefícios:

- Desenvolvem consciência corporal, propriocepção e interocepção. São práticas características da educação somática, em particular do método Feldenkrais.
- Estimulam a neuroplasticidade e nossa capacidade de encontrar novas possibilidades de movimento e movimentos mais confortáveis e coerentes.
- Dependendo dos exercícios, melhora também a mobilidade das regiões cervical, torácica, lombar e pélvica.
- Muito acessíveis para gestantes, independentemente da sua idade gestacional, inclusive em certas gravidezes de risco.

Modificações:

Com almofada entre os joelhos.







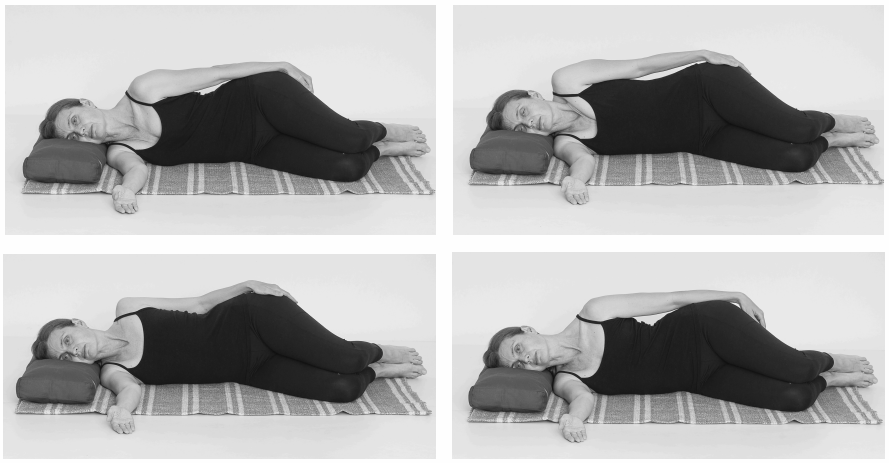


© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Micromobilizações em decúbito lateral

Como fazer:

- Em decúbito lateral, com uma pequena almofada debaixo da cabeça (a cabeça permanece alinhada com a coluna). Pernas a +-60º. Coluna neutra.
- 1º como foco no ombro que está fora do chão:
  - Imaginar um relógio no ombro e fazer pequenos movimentos de ombro, apontando para o 3, o 9, o 12, e o 6 (em referência às horas no relógio).
  - Fazer pequenas variações, com 20 repetições (aproximadamente). Por exemplo: apontar para o 3 e voltar ao ponto inicial; ir do 3 para o 9 e do 9 para o 3; fazer meio-círculos do 12 para o 6 e do 6 para o 12; etc.



- 2º como foco na hemipelve que está fora do chão:
  - Mesmos exercícios que os descritos acima. Atenção para isolar os movimentos.

Possíveis benefícios:

- Desenvolve propriocepção e motricidade fina.
- Ajuda a diferenciar os movimentos do lado direito e esquerdo do corpo, em particular na região pélvica.
- Ajuda a equilibrar as tensões das fáscias, músculos e ligamentos em particular na região pélvica.

Modificações:

- Com almofada entre os joelhos.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

CARs da articulação coxofemoral

Como fazer:

1 - Em decúbito lateral, com a cabeça apoiada e o corpo bem alinhado. A perna de baixo pode ficar dobrada para dar estabilidade.
2 - Com a perna de cima estendida, iniciar um movimento articular amplo e controlado, desenhando lentamente um círculo com a perna no ar.
3 - Começar com uma flexão do quadril (trazer o joelho à frente), seguido com rotação externa e abdução (joelho sobe e se afasta), extensão (perna vai para trás), e rotação interna até retornar ao ponto inicial.
4 - Realizar o movimento de forma consciente, lenta e com controle, evitando compensações no tronco ou pelve.
5 - Repetir 3-4 vezes e, se desejar, inverter a direção do círculo.

Possíveis benefícios:

- Promove a mobilidade ativa e controle neuromuscular do quadril
- Ajuda a preservar a amplitude de movimento articular
- Aumenta a consciência articular e a estabilidade da pelve
- Prepara o quadril para movimentos mais complexos com menor risco de sobrecarga

Modificações:

- Posicionar um bloco de yoga verticalmente atras da lombar. Ele não deve cair enquanto realize o exercício.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Eu me aliso - rotação deitada 1

Como fazer:

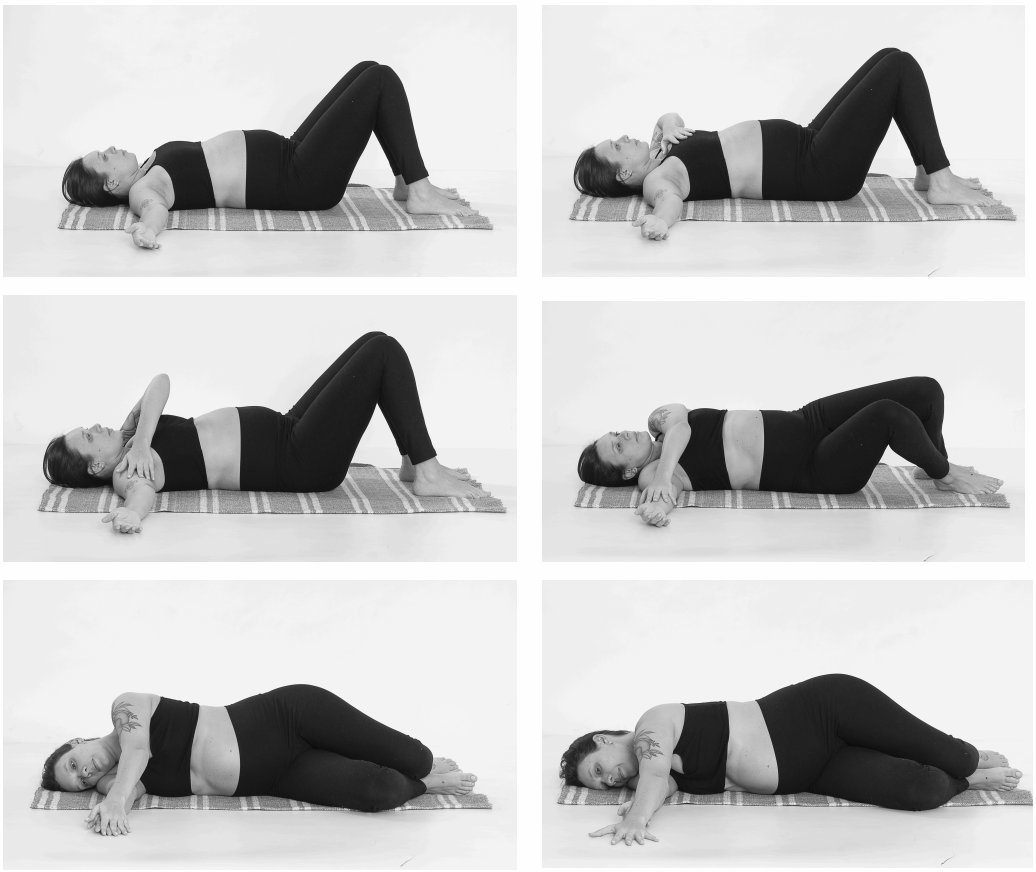
- Em decúbito dorsal, com os braços em cruz. Joelhos flexionados, pés no chão.
- Trazer a palma da mão direita no topo do peito e deixar deslizar a mão ao longo do braço, da mão esquerda e além. O resto do corpo acompanha o movimento induzido pela mão, realizando uma rotação.
- Voltar à posição inicial, deslizando novamente a mão no braço e no torso.
- Trocar a mão e repetir algumas vezes.
- É um movimento lento e relaxante; pode-se pausar o movimento quando quiser, e desfrutar da sensação de bem-estar, respirando tranquilamente, antes de seguir e completar a prática.

Possíveis benefícios:

- É uma rotação suave e segura, que não é submetida ao esforço vertical da gravidade.
- É relaxante.
- Um bom movimento para iniciar ou terminar uma prática, já que promove um contato gentil e carinhoso com o próprio corpo.
- Proporciona uma sensação de espaço e alívio nos flancos.
- Melhora a digestão e o peristaltismo.

Modificações:

Com uma toalha dobrada debaixo da cabeça.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Meia-lua - Rotação deitada 2



Como fazer:

- Em decúbito lateral, com uma pequena almofada debaixo da cabeça (a cabeça permanece alinhada com a coluna). Pernas a +-60º. Coluna neutra.
- Estender os dois braços à frente.
- O braço cujo ombro não está em contato com o chão desliza na direção do topo da cabeça e para trás, e volta. É importante que, durante todo o movimento, pelo menos um dos dedos permaneça em contato com o chão. Dobrar o cotovelo o quanto precisar.
- Observar o movimento da cabeça: ela pode acompanhar ou resistir ao movimento.
- Fazer de 3 a 4 vezes e repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- É uma rotação suave e segura.
-Promove mobilidade torácica e sensação de espaço no tronco.

Modificações:

- Sem almofada debaixo da cabeça.
- Com almofada entre os joelhos.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Rotação deitada restaurativa



Como fazer:

- Começar em decúbito lateral, torso e coxas a 90°, coluna neutra, um braço acima do outro.
- Lentamente, trazer a escápula superior até o solo, deixando o braço e o torso acompanharem o movimento, até que o braço se estenda e a mão chegue ao chão. O olhar acompanha o movimento.
- Caso os joelhos saiam do chão, usar uma almofada debaixo dos joelhos. Repetir do outro lado.

Possíveis benefícios:

- Propicia uma rotação suave sem ser submetida ao esforço vertical da gravidade.
- Proporciona uma sensação de espaço e alívio nos flancos.
- É relaxante.
- Melhora a digestão e o peristaltismo.

Dicas

- Moderação nas torções deve ser uma regra. A torção deve ser feita de maneira suave, para evitar esforço exagerado sobre os ligamentos. Na permanência, nenhuma articulação deve ficar suspensa no ar. Calçar tudo que for preciso (braço, ombro, joelho...) com almofadas ou mantas dobradas
- Na transição de um lado para o outro, apoiar os pés no eixo da pélvis e realinhar a coluna.
- Prestar atenção na respiração, que pode ser dirigida tanto para a região abdominal como para a região torácica.
- O toque da instrutora ou parceria no ombro e ílio ou trocanter propicia calma, relaxamento e sensação de espaço e alongamento.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Rotação no bolster

É importante seguir o roteiro para alcançar o conforto e alongamento desejados:

3. A partir da posição sentada, posicionar um bolster encostado no sacro, com a borda mais comprida do bolster alinhada com a coluna.
4. Flexionar os joelhos a uns 90°, com as plantas dos pés no chão e os pés separados em aproximadamente 60cm.
5. Deixar os joelhos tombar de lado até o solo para o lado do bolster; o joelho de cima encaixe-se no arco do pé de baixo.
6. Girar o torso para o lado do bolster.
7. Deitar lateralmente sobre o bolster, estendendo os braços de cada lado.

Permanecer por alguns minutos e repetir do outro lado.



Variação:

- Colocar um bloco abaixo do bolster para elevá-lo (lado da cabeça).
- Afastar o bolster em alguns centímetros para acomodar a barriga, caso for preciso.
- Colocar um suporte debaixo dos cotovelos, antebraços e mãos (como uma toalha dobrada, por exemplo).

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Decúbito lateral para relaxamento



Como fazer:

- Deitar de lado com a perna de baixo estendida e a perna de cima flexionada e apoiada num bolster do pé até o joelho.
- A posição providencia condições ótimas de relaxamento articular (tudo é apoiado), porém a pressão sobre os discos intervertebrais é maior que em decúbito dorsal (de 25 mm Hg para 75 mm Hg).
- O braço de baixo pode permanecer na frente, debaixo do rosto ou ainda virado por trás das costas (para pessoas acostumadas a dormir de bruços).
- Usar almofada debaixo da cabeça e, se for preciso, debaixo do ventre, para o conforto da região lombar.
- Ao sair da posição, apoiar a mão de cima no chão e levantar-se lentamente, numa inspiração.











© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

8) PRÁTICAS EM DECÚBITO DORSAL

Cuidados e limitações:

- Interromper a posição se tiver qualquer desconforto respiratório, formigamento, tontura ou dor nesta posição.
- Cuidado nas transições entre posições.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Relógio pélvico

Como fazer:

1. Em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados e os pés apoiados no solo, imaginar um mostrador de um relógio deitado no ventre. O umbigo corresponde ao número 12, o púbis ao número 6, a espinha iliáca anterior direita ao 3 e a espinha iliáca anterior esquerda ao 9.
2 - Movimentar o corpo suavemente em direção aos diferentes números, como se desenhasse os ponteiros girando. Explore também diagonais (por exemplo, 2 para 8, ou 10 para 4), mantendo o movimento leve, contínuo e sem esforço.
3- Observar as sensações.

Possíveis benefícios:

- Amplia a consciência corporal da pelve e da sua relação com as estruturas ao redor.
- Ajuda a identificar padrões de tensão, desalinhamento ou rigidez.
- Melhora a coordenação entre respiração, mobilidade pélvica e estabilidade lombar.
- Facilita a liberação miofascial suave nas regiões sacral, lombar e abdominal.
- Contribui para maior liberdade de movimento e alívio de desconfortos posturais.

Modificações:

- Usar uma overball murcha sob o sacro.
- A partir do segundo trimestre, pode ser desconfortável realizar em decúbito dorsal. Nesse caso, fazer sentada na bola de pilates (embora o exercício mude um pouco).



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Propriocepção da rotação em decúbito dorsal

Como fazer:

- Em decúbito dorsal, manter uma perna estendida e flexionar a outra, planta do pé no chão.
- Perceber o contato da planta do pé no chão, o peso do pé, a posição da perna.
- Explorar a posição do pé: mais para direita, mais para esquerda, mais perto do quadril, mais longe do quadril... até encontrar a posição percebida como "melhor".
- Sem muita força, empurrar um pouco o chão com o pé. Observar as sensações e o que acontece no corpo (na perna, no tronco...).
- Repetir algumas vezes, evitando mexer o joelho e/ou a pelve.
- Agora empurrar novamente o chão com o pé, desta vez permitindo um pequeno rolamento da pelve para o lado oposto. Observar onde nasce o movimento, como ele se transmite. Repetir várias vezes.
- Explorar um movimento mais amplo, mas sempre com a percepção do movimento que nasce do pé. Observar quando outra parte do corpo toma a frente e voltar à origem do movimento, no pé.

Possíveis benefícios:

- Permite perceber como o movimento da pelve é conectado aos pés.
- É uma opção para rolar na cama sem desconforto ou dores.
- Melhora a amplitude de movimento da articulação coxofemoral.
- Melhor a coordenação do psoas.

Modificações:

Para uma explicação mais detalhada, ver os vídeos do curso.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Meia-ponte dinámica



Como fazer:

- Em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados, pés paralelos e afastados da largura do quadril, calcanhares a uns 15-20 cm das nádegas, plantas dos pés no chão. Os braços ao longo do corpo, palmas das mãos viradas para baixo.
- Ajustar a posição afastando os ombros dos quadris, ganhando espaço nas regiões torácicas e lombar, porém sem forçar a cintura no chão. Relaxar os ombros, o rosto, a nuca. Deixar a pelve bascular um pouco para restaurar a neutralidade da curvatura lombar.
- Na expiração, fazer uma retroversão pélvica e elevar os quadris e as costas, vértebra por vértebra, como se tivesse uma cordinha na ponta do cóccix puxando-lhe para cima. Perceber o apoio dos pés no chão. Manter pernas e joelhos estáveis (sem que balancem pelos lados). Não é preciso ir muito alto.
- Inspirar e manter a posição, procurando uma ativação equilibrada (“50-50”) entre os músculos anteriores e posteriores.
- Na expiração seguinte, voltar para o chão desenrolando a coluna, vértebra por vértebra.
- Repetir o movimento acima, acrescentando um movimento de braço: 1º na inspiração, elevação de braços até que os dorsos das mãos venham descansar no chão; 2º na expiração, elevação de quadris e costas, idem acima; 3º inspirar e manter; 4º na expiração volta simultânea dos braços e do tronco, até a posição inicial.

Possíveis benefícios:

- Estimula a coordenação das cadeias anteriores e posteriores e laterais.
- Desenvolve a respiração abdominal profunda.
- Tonifica toda a área pélvica.
- Relaxa o diafragma que se movimenta com mais facilidade.

Dicas:

- Os pés devem permanecer paralelos e bem "plantados", sem girar ou oscilar.
- Evitar contrair demais os glúteos durante o movimento, afim de permitir que os isquiotibiais sejam ativados. Manter a coluna longa e o conforto da região lombar.
- Não precisa elevar a pelve muito alto. Qualidade vale mais que quantidade. Na hora que o movimento se “desorganiza” é porque foi alto demais.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

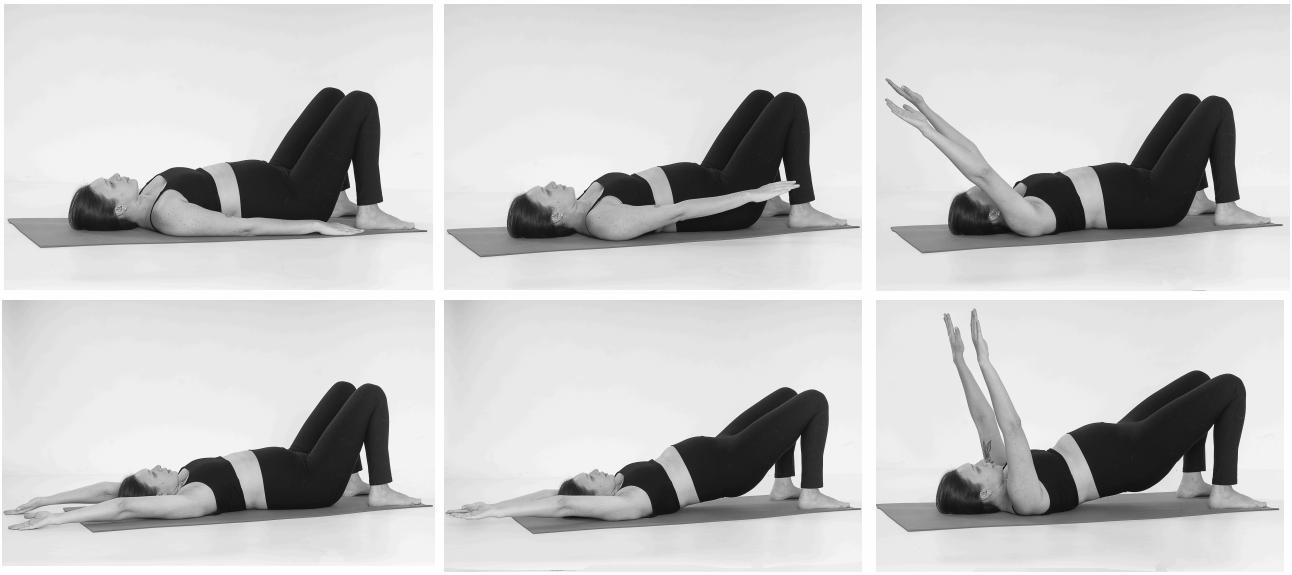
- Usar uma miniband em volta dos joelhos ou um bloco ou uma bola entre eles para maior estabilidade e consciência do movimento, em particular quando há uma tendência dos joelhos de se afastarem um do outro ou balançarem durante o movimento.

Modificações e variações:

- Permanecer com a pelve elevada por algumas respirações, sem voltar na expiração.
- Durante o movimento com braços, segurar algum peso ou bolinhas nas mãos e ao estender as mãos para trás (fase 1), não encostar os dorsos das mãos no chão. Na fase 4, os braços permanecem na mesma posição e apenas o tronco e pelve voltam à posição inicial. Acrescentar fase 5, que é da volta dos braços apenas.
- Aproximar os calcanhares das nádegas o máximo possível, apoiando os pés acima de dois blocos. Perceber a pelve e como ela fica suspensa (pode ser que o sacro se afaste do chão de apenas alguns milímetros). Relaxar toda a região da bacia e lombar. Esta posição relaxa os psoas, ligamentos e assoalho pélvicos.

Permanecer na posição por alguns momentos, permitindo o relaxamento da região sacrolombar e abdominal.

Balançar suavemente a pelve de um lado para outro, fazendo micromovimentos.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Anjo na neve

Como fazer:

- Em decúbito dorsal, com almofada(s) dando suporte ao tronco na região torácica e a cabeça. A sensação na região lombar deve ser de como uma rede (relaxada na direção do chão). Joelhos flexionados, pés no chão.
- Estender os braços pelos lados, em cruz.
- Fazer uma rotação interna dos braços, de modo que apenas o polegar fique em contato com o chão.
- Deslizar o braços para cima (a direção do topo da cabeça) e para baixo, no movimento dito do anjo na neve, sem que haja alteração do tronco.

Possíveis benefícios:

- mobilização das linhas do braço.
- Desenvolve mobilidade e estabilidade torácica.
- Melhora a excursão do diafragma.
- Alívio de dores cervicais e das costas.

Modificações:

- Utilizar uma ou mais almofadas debaixo do tronco e cabeça. É importante que durante o movimento a região lombar não venha em hiperlordose nem que o ângulo subcostal se abra.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Joelhos no peito e bebê feliz



Como fazer:
- Deitada nas costas, levantar os pés e segurar os joelhos nas mãos, de cada lado da barriga.
- A cada expiração, fazer uma tração suave dos joelhos com as mãos, relaxando a região lombar e pélvica.

Possíveis benefícios:
- É uma prática simples e útil que liga diretamente os movimentos do corpo e da respiração.
- Estimula o relaxamento do diafragma, por consequência diminui as tensões na coluna inferior.
- Mobiliza a pelve, alonga suavemente a região lombar e as costas.
- Ajuda a eliminar gases.

Modificações:
- Balançar devagar o corpo de um lado para outro, massageando toda a região da coluna.
- Segurar os pés com as mãos e movimentar as pernas de forma livre.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Inversão com pernas na parede





Como fazer:

- Preparar um suporte: bolster, dois cobertores dobrados ou almofadas firmes.
- Sentar-se lateralmente à parede (ver as recomendações abaixo sobre a distância ideal). Rolar em posição de decúbito dorsal enquanto eleva as pernas verticalmente.
- Neste momento, a instrutora coloca o suporte na região sacrolombar (suporte afastado da parede da distância da largura da mão ou de um bloco).
- Deve-se perceber uma convexidade sutil no tórax.
- A instrutora verifica também o alinhamento do torso no eixo longitudinal, assim como do pescoço.
- As pernas encostam-se, os calcanhares apontam para cima (e não a ponta dos pés). Perceber a ação da força da gravidade sobre os fêmures, que se encaixam mais firmemente nas articulações coxofemorais.
- Relaxar a pelve no suporte e as costas no solo. Os braços podem relaxar ao lado do corpo ou então pode-se colocar as mãos sobre o ventre.
- Se os pés têm tendência a abrir para os lados, de uma largura maior do que a da bacia, posicionar um cinto em volta da ponta dos pés para manter as pernas paralelas (recomendado).
- Relaxar os traços do rosto e respirar tranquilamente. Permanecer por até 10 minutos.
- Se houver tontura ou desconforto, sair da posição, flexionando os joelhos e trazendo as pernas de volta para o chão.

Possíveis benefícios:

- Alonga suavemente a parte posterior das pernas, o torso e a nuca.
- Alivia a sensação de peso no assoalho pélvico.
- O relaxamento dos isquiotibiais alivia dores nas costas (relaxando a tração na pelve).
- Alivia dores nas pernas, cãibras, varizes e inchaços.
- Acalma a mente.
- Propicia recuperação de fadiga.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Variação:

- Se houver formigamento nas pernas, dobrar os joelhos e juntar os pés na posição da borboleta. Se não melhorar, sair da posição.
- com duas cadeiras:, afastar as pernas que vem ficar apoiadas em suportes laterais. Ajustar a altura dos suportes para o conforto da gestante.



Com ajuda da instrutora ou acompanhante:

- Massagem nos ombros, cabeça.
- Descansar a palma da mão no esterno.

Recomendações:

Existem duas maneiras de posicionar o suporte (bolster): encostado na parede ou afastado uns 10 cm.

O corpo gravídico muda constantemente e o que pode ser ótimo numa semana pode ficar péssimo na outra. A instrutora deve sempre ter flexibilidade para experimentar diversas opções e saber escutar sua cliente.





Alongamento de psoas

Como fazer:

- Em decúbito dorsal, apoiar uma perna no assento de uma cadeira enquanto a outra perna permanece estendida no chão. Verificar que as duas pernas ficam paralelas uma à outra, sem muita abdução.
- Posicionar (com ajuda) um bolster ou almofada por baixo da pelve, dando suporte ao sacro. Atenção para não posicionar o suporte por debaixo da região lombar; é importante que essa fique com uma lordose muito suave apenas, sem ir em hiperlordose.
- Permanecer por 5 minutos ou mais de cada lado.

Possíveis benefícios:

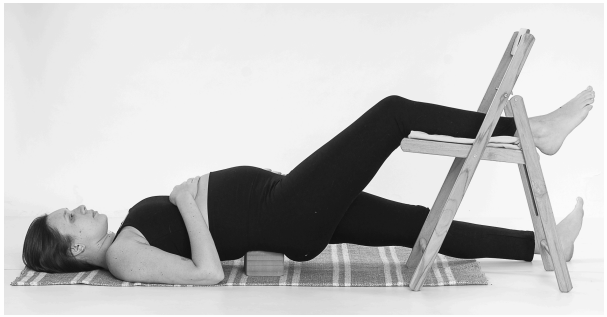
- Alongamento passivo do psoas.
- Promove sensação de espaço na região inferior da barriga/articulações coxofemorais.
- Descompressão da região do baixo ventre graças à elevação pélvica.

Modificações:

- Utilizar um bloco de yoga ou um livro debaixo da pelve, em vez da almofada. Se a sensação for muito intensa (com almofada ou bloco), retirar o acessório.
- Deslizar ou descansar a mão na região da virilha/frente da coxa para ajudar essa região a relaxar.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Borboleta deitada











Como fazer:

- Separar um cinto, dois ou três bolsters, almofadinhas ou cobertor e blocos. Fazer uma alça com o cinto.
- Na posição sentada, juntar a planta dos pés, relaxando os joelhos pelos lados.
- Passar a alça do cinto em volta do torso. O cinto deve passar em volta das pontas dos pés e nas costas na altura do sacro (não da lombar) e nos flancos no espaço côncavo dos ilíacos.
- Apertar o cinto. Os pés irão se aproximar do púbis (na medida do conforto).
- Usando blocos, instalar os bolsters e, se necessário, manta em posição inclinada atrás.
- Reclinar-se nos bolsters, descansando os braços acima de apoios laterais (almofadas, blocos, etc).
- Os joelhos devem também poder descansar acima de apoios.
- Permanecer por até 10 minutos. A respiração deve fluir livremente, sem obstáculos.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Possíveis benefícios:

- Propicia uma sensação de bem-estar profundo.
- Alivia a sensação de falta de espaço no abdômen e no torso.
- Relaxa profundamente a região pélvica e o diafragma.
- Pode aliviar espasmos do sistema urinário.
- Abertura do estreito superior da pelve.
- Para algumas pessoas, é a única posição confortável para relaxar durante a gestação.

Recomendações

- Todas as articulações devem ter algum suporte (nenhuma pode ficar pendurada no ar; usar almofadas).
- Evitar abusar da posição em caso de bebê posterior.

Variações:

- Com blocos debaixo dos joelhos ou com bolster atravessado debaixo dos joelhos.
- Com bolster transversal ao torso (debaixo da coluna torácica). Promove mais abertura torácica, libera o diafragma.
- Em dupla: parceiro/a atrás da cabeça, deslizando as mãos por debaixo das costas e puxando para trás os braços cruzados da gestante.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Descompressão lombar

Como fazer:

- Gestante em decúbito dorsal, joelhos flexionados e planta dos pés no chão.
- Explicar à gestante onde vai encostar a mão e qual movimento irá fazer.
- A instrutora pede para a gestante elevar um pouco o quadril, a fim de poder posicionar a palma da sua mão na região lombar.
- A gestante descansa as costas no chão, sem tentar "ajudar".
- A instrutora desliza a sua mão na direção dos pés da gestante, os dedos em leve flexão, exercitando uma tração da região lombar e sacral a direção dos pés, com a palma da mão deslizando debaixo das costas da gestante, os dedos separados de cada lado da coluna, proporcionando uma redução da lordose e da anteversão pélvica (porém, sem retificar completamente a lordose). O toque da mão permite melhor relaxamento das tensões localizadas.

Possíveis benefícios:

- Promove rotação externa das pernas.
- Alonga o assoalho pélvico.
- Promove extensão axial.

Modificações:

- É uma prática que pertence às terapias manuais. Praticar apenas se se sentir confortável com a prática e tiver a plena confiança e autorização da pessoa atendida. Certos tipos de roupas podem dificultar o movimento. Um óleo de massagem pode facilitar o deslizar da mão.
- A instrutora pode se posicionar pelo lado da gestante ou frente a seus pés. Escolher juntas a melhor posição, sempre verificando que tem o pleno acordo da pessoa atendida (atenta aos diversos sinais; um acordo nem sempre é verbal).



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Decúbito dorsal completo para relaxamento



- Recomenda-se ser praticada até aproximadamente 24 semanas.
- Deitada de costas, braços relaxados ao lado do corpo, palmas viradas para cima.
- Pôr um bolster debaixo dos joelhos.
- Pernas em rotação externa ou rotação interna com cinto ou com um peso de areia do lado dos calcanhares para manter a rotação desejada.

Variações:



- Bolster e almofada ou cobertor debaixo das escápulas e cabeça.
- Almofada debaixo da cabeça, se for preciso, para manter a direção do olhar para o teto sem esforço.

- Ao sair da posição, girar o corpo para o lado, apoiar a mão de cima no chão e levantar-se lentamente, numa inspiração.
- Se tiver incômodo na região lombar, elevar um pouco a cabeça e o topo dos ombros com uma manta dobrada.
- Ajuste: tração no sacro, rotação interna das coxas (desde os glúteos).

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

9) POSIÇÕES INVERTIDAS



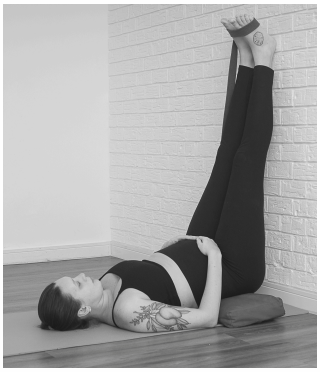
Invertidas simples para gestação:

▶ Inversão em decúbito dorsal com pernas na parede ou na cadeira e suas variações.
ver capítulos sobre posições na parede e na cadeira.

▶ Posição genupeitoral.
ver capítulo sobre posições de 4 apoios.

▶ Cachorro olhando para baixo (invertida dinâmica).
ver capítulo sobre posições de 4 apoios

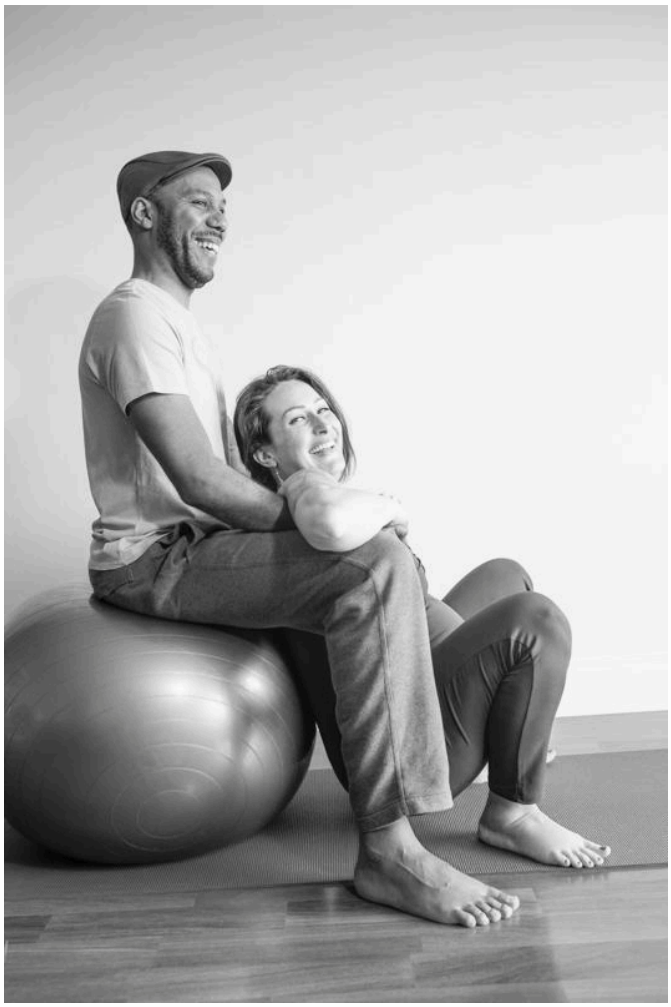






© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

10) PRÁTICAS EM DUPLA



Benefícios das práticas em dupla:

Complementando as práticas individuais, as práticas em dupla têm por vantagem o fato de trabalhar a confiança e a entrega, as resistências e os medos, além de propiciar momentos de cumplicidade e efeitos relaxantes e calmantes da massagem.

Elas podem ser praticadas com qualquer pessoa de confiança da grávida, de preferência a pessoa que será acompanhante durante o parto.

Costumam ser muito apreciadas.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Sentadas costas com costas



- Usar uma almofadinha no nível da lombar se o espaço for muito grande.
- Perceber o contato de um corpo contra o outro e a respiração da/o parceira/o de prática. Provavelmente depois de alguns momentos as duas respirações irão harmonizar-se.
- Realizar flexões laterais com uma mão apoiada no chão e a outra acima da cabeça, numa sequência rítmica.





- Realizar rotações suaves:



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

- com pernas estendidas e afastadas:

Como fazer:

- A 1º pessoa vem em flexão frontal, com as mãos apoiadas à sua frente e coluna neutra. O torso não deve passar de 30º.
- A 2º pessoa reclina-se simultaneamente, apoiando as costas na 1º pessoa.
- Procure juntar pessoas da mesma altura.
- Se a nuca da 2º pessoa estiver em hiperextensão (cabeça muito para trás), colocar uma almofadinha por trás da cabeça.



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Massagens em posição sentada

Como fazer:



- A 1º pessoa senta-se em posição confortável.
- A 2ºpessoa senta-se por trás, com as pernas estendidas e a planta dos pés encostada no sacro da 1º pessoa, uma junto à outra. Suavemente, com o peito dos pés, a 2º pessoa massageia as costas da 1º pessoa.
- A 2º pessoa ajoelha-se perto da 1º pessoa e faz um "cafuné" – uma massagem “carinhosa” com as pontas dos dedos nos seus cabelos (não esquecendo de pedir autorização antes!).
- Depois faz a massagem da "cachoeirinha" nas costas, deslizando a ponta dos dedos em curvas ao longo da coluna.
- Finaliza com a massagem de "borboleta", deslizando rapidamente a ponta das unhas nos ombros, braços, costas e coxas da 1º pessoa.









© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Cócoras com sustentação

Como fazer:
Acocorada com as costas na bola, a/o parceira/o senta na bola e sustenta por debaixo dos braços.
Uma posição interessante durante o trabalho de parto ou até durante o expulsivo.



Abertura da pelve inferior

Como fazer:
As/Os ajudantes exercem uma pressão lateral sobre as cristas ilíacas (deslizando as mãos desde o ílio até a crista), o que abre a distância entre os ísquios.

No trabalho de parto essa manobra ajuda a abrir a pelve inferior, quando o bebê já passou o estreito médio da pelve.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Massagem na posição debruçada



Como fazer:

- A gestante fica na posição debruçada sobre a bola ou sobre almofadas.
- A/o ajudante massageia as costas da gestante com bolas de tênis, realizando pequenos círculos, ou com as mãos.
- Geralmente muito apreciado em trabalho de parto.

Contra-pressão na posição da criança

Como fazer:

- A/o ajudante aplica uma pressão com a mão para baixo e para trás no sacro.
- A/o ajudante aplicar uma pressão com as mãos em cada coxa (perto da articulação coxofemoral).





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Jiggle / Jiggling

Como fazer:
Com a gestante em posição confortável (por exemplo deitada de lado, em 4 apoios ou sentada), a instrutora ou acompanhante aplica suavemente suas mãos numa parte do corpo — como o joelho, tornozelo, ombro ou em particular diferentes áreas da bacia — e aplica um movimento oscilatório leve, ritmado e contínuo.
O gesto deve ser pequeno, fluido e sem rigidez, como uma vibração suave que "sacode" delicadamente a estrutura envolvida. Pode durar de 30 segundos a alguns minutos, sempre respeitando o conforto da gestante.

Possíveis benefícios:
- Libera tensões musculares e fasciais de forma não invasiva
- Promove o relaxamento profundo do sistema nervoso
- Estimula a hidratação e mobilidade dos tecidos moles
- Ajuda na reorganização pélvica e postural
- Pode aliviar desconfortos lombares, pélvicos e sacrais, especialmente no final da gestação
- Pode auxiliar no posicionamento do feto.

Modificações:
- Também pode ser feito como autoestimulação, com movimentos leves de balanço ou vibração ativa, em pés, quadris ou ombros.

Quando e quanto fazer:
- Se for possível, todos os dias, no mínimo 3 minutos de cada lado.





© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

11) EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS E VOCAIS

> "Nunca começo o atendimento de um(a) pessoa com trauma com psicoterapia. Começo abrindo a caixa torácica. Porque para que esse organismo possa se acalmar, ele precisa primeiro permitir que a caixa torácica se abra."
>
> BESSEL VAN DER KOLK
> *(AUTOR DO LIVRO "O CORPO GUARDA AS MARCAS")*

Gestantes têm tendência a produzir mais muco e a ficar com nariz entupido. Elas podem se beneficiar muito da limpeza nasal feita com a lota. Respirar com a mão ou o punho pressionado debaixo da axila do lado oposto a narina entupida também ajuda.

- Tomar consciência da respiração (diafragmática e costal):
  - Deitar de costas com pernas flexionadas (ou sentada, caso a gestante preferir), pôr as mãos sucessivamente no abdômen (perceber a região baixa, média e alta do abdômen), nos flancos, na região lombar, na caixa torácica e por fim nas clavículas e perceber o movimento da respiração. Depois deixar fluir a respiração completa.
  - Se precisar, a instrutora orienta para liberar o hábito de contrair o abdômen no nível da cintura, o que pode impedir a respiração abdominal, e também para liberar a movimentação da caixa torácica e nas costas, em particular na região lombar (isso leva tempo, muitas pessoas possuem mobilidade torácica reduzida e exercícios respiratórios combinados com movimentos permitem uma boa reeducação).
- Mobilizar os músculos respiratórios com movimentos simples feitos com consciência (para mobilizar o diafragma e as costas): extensão e mobilização do torso nos 3 planos (extensões laterais, flexões e retroflexões, torções), mobilizações na posição de quatro, entre outros. Pensar "3D".

As costas respiram

nossa propriocepção é mais aguda para a frente do nosso corpo, porém é importante sentir a localização dos pulmões nas costas e sentir como a coluna (torácica mas também cervical, lombar, sacral e coccígeo) e sua musculatura são mobilizadas durante o gesto respiratório.



- Soprar com lábios de cavalo.
- "AAaaaaaaa..."
- "OOoooooo..."
- "FFFFFF..."
- "TZJTZJTZJ..."
- Cantar!
- Inspire (inspiração abdominal), expire som Vuuuuuu (inspirado por Peter Levine; exercício para neuromodulação) Depois descanse e observe, sem julgamento. Observe as sensações e como elas mudam com o tempo.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

- "Abraçar" o bebê com a respiração (parte inferior do transverso abdominal).
- A pena - imaginar uma pena flutuando à sua frente. Soprar entre os lábios de modo que a pena nem caia nem saia voando longe.
- Soprar velas - imaginar soprar as velas de um grande bolo e conseguir apagar todas elas de uma vez só.
- Ritmo 1-2:
  - Seguir o ritmo 1 expiração = o dobro do tempo da inspiração normal, sem retenção (ex.: inspirou em 2 tempos, solta em 4 tempos; inspirou em 3 tempos, solta em 6 tempos etc).
- Respiração 360º / costal

Como fazer:

- Sentada em posição confortável e a coluna neutra, olhar na linha do horizonte.

- Posicionar uma faixa elástica (theraband ou eventualmente um cinto) em volta das costas, na altura da dita "linha do sutiã". Segurar as extremidades da faixa em cada mão, com uma tensão leve.

- Na inspiração, procurar vir respirar na faixa, assim aumentando sua tensão (as mãos permanecem imóveis).

- Na expiração sentir a tensão se desfazer e as costelas se aproximarem e abaixarem, mas sem que haja flexão de tronco.

- Repetir de 4 a 6 vezes, descansar e repetir a sequência mais uma vez.

Possíveis benefícios:

- Desenvolve uma boa respiração costal.

- Ajuda a perceber eventuais áreas de tensão ou de restrição de movimento na região torácica.

- Melhor distribuição da pressão intra-abdominal.

Modificações:

- Experimentar em várias posições, usando o toque das mãos no corpo para auxiliar a percepção (por exemplo: nas 1ª costelas, nas costelas, nos flancos, no pé da barriga etc.)

O exercício descrito acima é apenas uma possibilidade. A percepção da "respiração a 360º" pode ser realizada, por exemplo, na posição da criança, com a eventual ajuda de uma 2º pessoa encostando suas mãos nas costas da gestante.







© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Algumas possibilidades de respirações durante o parto

- Respiração do “J” (exalar ao longo da coluna, sentindo a respiração deslizando na curva do sacro, soprando o bebê)
- 4 respirações longas, formando uma grande onda. No final da segunda é o pico da contração, no início da terceira a intensidade já está diminuindo.
- Respiração leve, quase ofegante, quando o parto é rápido e forte (para reduzir a intensidade e não exercitar muita pressão com o diafragma).
- Vocalizar sons graves.
- E principalmente, não prender a respiração, não procurar forçar, eventualmente ter alguém de confiança ao lado da parturiente que irá respirar em sincronia com ela.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

12) PRÁTICAS COM FOCO NO ASSOALHO PÉLVICO

Conscientização

Em primeiro lugar, reconhecer a pelve óssea.

- Com as mãos, tocar os marcos principais: cristas ilíacas, púbis, sacro e ísquio.
- Com as pontas dos dedos, percorrer toda a borda superior e inferior da pelve. Observar onde a percepção é clara e onde ela é mais difícil, devido à presença de outros tecidos (ligamentos, músculos etc.).
- Com as mãos, perceber a largura e a altura da pelve óssea.

Mapeamento

Para entender o que são e onde ficam o períneo e o assoalho pélvico, podemos fazer seu mapeamento:

- Imaginar estar sentada sobre uma folha de papel.
- Escolher mentalmente uma ferramenta para desenhar ou pintar (lápis, caneta, pincel...).
- Com a imaginação, marcar um ponto na folha de papel diretamente abaixo do ísquio esquerdo, do ísquio direito, do púbis e do cóccix.
- A seguir, unir os pontos: do ísquio esquerdo ao púbis, do púbis ao ísquio direito e deste de volta ao ísquio esquerdo. Forma-se o triângulo anterior, onde estão localizadas a uretra e a vulva.
- Em seguida, unir os pontos: do ísquio esquerdo ao cóccix, do cóccix ao ísquio direito e deste de volta ao ísquio esquerdo. Forma-se o triângulo posterior, onde está localizado o ânus.
- Os dois triângulos juntos formam um losango, que delimita o períneo.
- A seguir, traçar as linhas entre os ísquios (esquerdo e direito) e entre púbis e cóccix. Forma-se uma cruz. No centro dela, está o centro tendíneo do assoalho pélvico — como na estrutura de uma cúpula de igreja, porém invertida.

Para complementar em casa (não durante a aula!):

Em posição confortável, inserir um ou dois dedos na vagina e reconhecer as diferenças de textura e tônus (comparar, por exemplo, com o bíceps). Observar se há alterações com a respiração (expiração e inspiração). Experimentar contrair a musculatura ao redor dos dedos e, em seguida, perceber o relaxamento.

Exercícios

> "Exercícios funcionais integrados são melhores para treinar um organismo dinâmico, resiliente e com força reflexa do que contrações isoladas e repetidas. Nos beneficiamos de movimentos variados muito mais do que posturas estáticas."
>
> ANNA CROWLE
> em referências às evidências na ciência do exercício, neurologia e fascia

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Seguindo na ótica de Anna Crowle, o principal objetivo dos exercícios focados no assoalho pélvico, dentro de uma prática somática, é otimizar o alinhamento ao longo dos meridianos miofasciais — especialmente os anteriores e posteriores — para reduzir tensões no sistema de forma global.

Também é essencial tratar as tensões na pelve e no abdômen (com movimentos, alongamentos, exercícios de mobilidade ou massagens). O foco é diminuir as cargas excessivas sobre o assoalho pélvico.

- Exercício 1:

Relógio pélvico em decúbito dorsal, ou sentada na bola suíça. Ver pág. 101

- Exercício 2:

Propriocepção e regulação com bolinha ou meias. Ver pág. 67-68

- Exercício 3:

Perceber a 1ª camada muscular, logo sob a pele. Visualizar o centro tendíneo e os músculos superficiais convergindo para ele (ver exercício de mapeamento). Ativar: aproximar uretra-ânus, aproximar os ísquios; depois, ambos juntos, formando uma cruz.

- Exercício 4:

Com atenção na mesma região do exercício anterior, imaginar-se colhendo um morango com a parte anterior do períneo (sem esmagá-lo!). Pegar e soltar algumas vezes.



- Exercício 5:

Perceber a camada do levantador do ânus. Notar como ela se ativa com uma contração mais profunda do que no exercício anterior (usar a imagem de “sugar por um canudo”). Observar tanto a contração quanto o relaxamento.

- Exercício 6:

Perceber a musculatura do baixo ventre (logo acima do púbis; usar o toque dos dedos/mãos, se necessário), que é a parte mais inferior do músculo transverso abdominal. Observar seu comportamento durante a expiração, a inspiração e em movimentos de braços e pernas.



- Exercício 7:

Com atenção na mesma região do exercício acima, ao exalar, ativar moderadamente essa musculatura — como se desse um abraço gentil por baixo, acolhendo o bebê.

- Exercício 8:

Levar a atenção para o clitóris e imaginar que é possível movê-lo suavemente para frente e para trás (como o gesto de “sim” com a cabeça).

Propostas de avaliações e práticas complementares, caso estejam dentro do seu escopo profissional:

- Verificar a rotação das pernas (interna e externa) e adução/abdução.
- Observar a marcha — se há uma passada mais curta de um lado (fase de balanço).
- Observar se há deslocamento assimétrico da pelve durante a marcha.
- Verificar amplitude e mobilidade na posição de agachamento.
-

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

13) RELAXAMENTO

Benefícios

Estudos comprovam o efeito da prática de relaxamento sobre os níveis do neurotransmissor GABA (gamma-aminobutyric acid), que chegam a duplicar. O GABA reduz a atividade dos neurônios, contribuindo para acalmar a mente. O resultado é uma sensação de calma mental e física, maior relaxamento e menos ansiedade.

A prática do relaxamento pode diminuir os sintomas de estresse pelos motivos seguintes:

- Diminui o ritmo cardíaco;
- Abaixa a pressão sanguínea;
- Diminui a freqüência respiratória;
- Reduz a atividade dos hormônios de estresse;
- Aumenta a circulação sanguínea nos grandes grupos musculares;
- Reduz tensões musculares e dores crônicas;
- Melhora a concentração e o humor;
- Diminui fadiga.

Estudos recentes mostraram que tirar uma soneca de 20 minutos (ou um relaxamento profundo, um yoga nidra ou alguma outra prática similar) melhora a neuroplasticidade e o desempenho sensório motor. Já a privação de sono causa a deterioração do desempenho motor e neurocognitivo e envolve mudanças em vários níveis sistêmicos.

A importância do descanso adequado durante a gravidez

O sono desempenha um papel importante na memória, no aprendizado, no apetite, no humor e na tomada de decisões.

A privação crônica de sono afeta o sistema imunológico e alguns pesquisadores acreditam que isso pode ser parte da razão pela qual a falta de sono tem um impacto tão significativo na saúde materna e fetal.

Um estudo de 2010[5] mostrou que gestantes que dormem demais ou não dormem o suficiente no inicio da gravidez são mais propensas a desenvolver pressão alta no terceiro trimestre. A privação de sono no inicio da gravidez pode aumentar o risco de pré-eclâmpsia.

O sono ajuda a regular o açúcar no sangue e o sono de baixa qualidade durante a gravidez pareça estar ligado ao diabetes mellitus gestacional.

Embora mais pesquisas sejam necessárias para controlar outras variáveis, a baixa qualidade de sono parece ser um fator de risco para parto prematuro, baixo peso ao nascer, percepção de um trabalho de parto mais doloroso, cesárea e depressão.

Evidências emergentes também sugerem que a má qualidade do sono durante a gravidez pode prever problemas de sono e choro em bebês após no nascimento.

[5] *Williams, 2010.*

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Relaxamento progressivo

(Pode tensionar cada parte do corpo antes de relaxar)

- Perceba os sons ao redor, o solo que lhe sustenta, o ar passando na garganta.
- Respire tranquilamente, relaxando, deixando as tensões irem embora a cada expiração. (1 minuto)
- Relaxe todos os traços do rosto, testa, sobrancelhas, cantos dos olhos, nariz, cantos do nariz, lábios, cantos da boca, língua, bochechas, maxilares, orelhas, atrás das orelhas.
- Relaxe cada lado do pescoço, a nuca.
- Relaxe os ombros, o peito.
- Relaxe os braços, antebraços, punhos, palmas das mãos, dedos. Respire até a ponta dos dedos. Relaxe o torso, o centro do peito, o ventre, os flancos.
- Relaxe as costas no chão, topo das costas, meio das costas, região lombar. Toda a extensão das costas está relaxada.
- Relaxe sua pelve, à frente, atrás, nádegas, períneo, musculatura profunda da pelve.
- Relaxe todos os órgãos abdominais.
- Relaxe as pernas, a musculatura das coxas, os joelhos, panturrilhas, tornozelos, pés, plantas dos pés, dedos dos pés. Pernas completamente relaxadas.
- Perceba seu corpo inteiro completamente relaxado. Exale e solte as últimas tensões.
- Ponta da cabeça, face, torso, braços, costas, pelve, pernas, até a ponta dos pés.
- Perceba o estado de relaxamento no seu corpo inteiro.
- Deixe os pensamentos passarem como nuvens no céu, empurradas pelo sopro suave da sua respiração.
- E siga relaxando, por mais alguns momentos.

Relaxamento da onda

- Visualize um fluxo de energia positiva lavando seu corpo.
- Visualize esse fluxo de energia calma e aconchegante lavando seu corpo de todas as tensões, dores, frustrações, medos.
- Permita que seu corpo relaxe no tapete.
- Inspire pelo nariz.
- Sinta a respiração descendo na sua garganta, relaxando a garganta.
- Relaxando o peito.
- Sinta o ar nutrindo seu bebê.
- Abrace seu bebê.
- INSERIR VISUALIZAÇÃO OU RESOLUÇÃO AQUI
- Agora visualize uma onda dourada e relaxante envolvendo seu corpo.
- Deixe essa onda tirar todas as tensões do seu rosto, maxilares, olhos.
- Permita que essa onda relaxe sua garganta, seus ombros.
- Seus braços relaxaram com seu calor.
- Torso e abdômen relaxados.
- Pelve e coxas relaxadas.
- Sinta essa onda dourada e relaxante descendo ao longo das suas pernas e saindo por seus pés, levando embora todas as tensões, preocupações, medos, frustrações...
- Sinta com a onda lhe carrega e lhe conecta com a pulsação da vida.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Relaxamento para trazer a atenção no corpo sutil

- A cada expiração, permita que seu corpo afunde mais a direção do chão.
- A cada inspiração, sinta seu corpo ficando leve, quase flutuando.
- Exale e afunde.
- Inspire e flutue.
- Não mexa os pés, utilize apenas sua mente para relaxá-los.
- Pés relaxados.
- Pernas pesadas, porém com sensação de apoio.
- Permita que o peso das suas pernas relaxe sua pelve.
- Abdômen relaxado.
- Leve sua atenção para os batimentos do seu coração.
- Encontrando os batimentos cardíacos, relaxe seus ombros.
- Braços pesados.
- Leve sua atenção para a pele delicada na parte interna do cotovelo.
- Mãos relaxadas, ombros relaxados.
- Garganta relaxada.
- Leve sua atenção para os músculos faciais.
- Permita que os músculos do seu rosto relaxem sobre os ossos faciais.
- Sinta os olhos afundando um pouco mais.
- Relaxe os maxilares.
- Testa relaxando e alisando.
- Encontre o frescor do ar no fundo da garganta.
- Perceba esse ar entrando nos seus pulmões, nutrindo seu corpo.
- Nutrindo seu bebê.
- Lembrando que seu corpo faz isso naturalmente, sem nem precisar pensar nisso.
- Confie no seu corpo.
- Confie no seu corpo que lhe ajudará a trazer seu bebê ao mundo.
- INTRODUZIR VISUALIZAÇÃO OU RESOLUÇÃO AQUI
- A cada expiração seu corpo afunda um pouco mais no chão, relaxando as tensões.
- Aproveite esse momento seu, nesse aqui e agora, nesse lugar seguro.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Meditação do lugar seguro

- Encontre uma posição confortável para o seu corpo neste momento da gestação.
  Pode ser sentada, deitada de lado, com apoio...
  Permita-se chegar. Solte os ombros. Solte o peso do quadril. Solte o maxilar.
- Se for confortável para você, feche os olhos.
  E vá, pouco a pouco, levando a atenção para a sua respiração.
  Sem querer mudar nada — apenas sentindo o ar que entra... e que sai...
  Sinta que o seu corpo está sendo sustentado... e que agora, neste momento, não há nada que você precise fazer além de estar aqui.
- Agora, com delicadeza, imagine que você pode criar — ou se lembrar — de um lugar seguro.
  Um lugar onde você se sente protegida, tranquila, acolhida.
  Esse lugar pode ser real ou imaginário. Pode ser um espaço na natureza, um quarto, uma rede, um ninho...
  Pode até ser um lugar novo, criado pela sua imaginação, feito sob medida para você e seu bebê.
- Dê um tempo para deixar esse lugar surgir com calma...
  Note os detalhes:
  As cores... os sons... a luz...
  A temperatura... os cheiros...
  Quem ou o que está presente com você aí?
- Sinta como é estar nesse lugar.
  Como o seu corpo se sente aqui?
  E como seu bebê se sente, acolhido com você nesse espaço?
- Talvez você sinta que pode descansar...
  Talvez sinta confiança, leveza, abertura...
  Deixe esse lugar lhe oferecer aquilo que você mais precisa agora:
  Tranquilidade, força, aconchego, clareza...
- Sinta que aqui você está em paz.
  Aqui, você e seu bebê estão seguros.
  Aqui, tudo em você é bem-vindo.
- Se quiser, pode imaginar uma presença que lhe transmite cuidado e apoio — uma figura querida, uma energia maternal, ou até a força ancestral de tantas mulheres que gestaram e pariram antes de você.
  Você está acompanhada.
- Respire nesse lugar.
  Sinta o ritmo da sua respiração encontrando o ritmo do seu bebê.
  Esse lugar está dentro de você.
  Você pode voltar a ele sempre que quiser.
- Agora, aos poucos, vá trazendo sua atenção de volta para o ambiente ao seu redor.
  Sinta os pontos de apoio do seu corpo... escute os sons à sua volta...
  E, quando estiver pronta, abra os olhos suavemente.
- Leve consigo a sensação de segurança e presença — esse lugar está disponível em você.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Rotação da consciência

Deixe sua respiração à vontade e tome consciência da globalidade do seu corpo.

Tome consciência do seu corpo físico. O corpo como uma unidade, da cabeça aos pés. Observe seu corpo inteiro deitado no chão. Seu corpo inteiro. Sinta os pontos de apoio do seu corpo no chão. A cada expiração, deixe seu corpo se pousar suavemente no seu tapete. A cabeça, os ombros, o torço, a bacia, as coxas, os pés. Deixe ir.

Tome consciência da sua respiração. Do ar que entra, e que sai pelas narinas... do fluxo... do ritmo natural da sua respiração. Não procure controlar sua respiração, nem contar, nem respirar mais fundo. Apenas observe o fluxo natural. Não interfira. Consciência total do ritmo natural da respiração.

Expire e solte todas as tensões... faça novamente uma grande expiração e deixe sair todas as tensões físicas, as preocupações, as emoções negativas. E deixe fluir a energia vital pela coluna vertebral.

Vamos agora fazer uma rotação da consciência pelo corpo. Continue acompanhando minha voz. Não force sua mente, não se concentre. Apenas seja consciente. Enquanto menciono as diferentes partes do seu corpo, tome consciência delas, enquanto visualiza uma luz clara e brilhante banhando cada parte do corpo, por dentro e por fora.

Comece pelo polegar da mão direita, o indicador, o dedo médio, o anelar, o mindinho da mão direita, a palma da mão, o punho, o cotovelo, o ombro, a axila, o flanco direito, o quadril, a coxa da perna direita, o joelho, a panturrilha, o tornozelo, o calcanhar, a sola do pé direito, o dedão, o 2° dedo, o 3° dedo, o 4° dedo, o 5° dedo. À esquerda, repita mentalmente e visualize: o polegar da mão esquerda, o indicador, o dedo médio, o anelar, o mindinho da mão esquerda, a palma da mão, o punho, o cotovelo, o ombro, a axila, o flanco esquerdo, o quadril, a coxa, o joelho, a panturrilha, o tornozelo, o calcanhar, a sola do pé esquerdo, o dedão, o 2° dedo, o 3° dedo, o 4° dedo, o 5° dedo. Agora leve a sua mente para as suas costas[6], a parte do seu corpo apoiado no chão: escápula direita, escápula esquerda, lado direito do corpo, lado esquerdo do corpo, calcanhar direito, calcanhar esquerdo. Leva a consciência para a parte da frente do corpo: topo da cabeça, a cabeça inteira, o olho direito, o olho esquerdo, o ponto no meio das sobrancelhas, a orelha direita, a orelha esquerda, a bochecha direita, a bochecha esquerda, os maxilares à direita e os maxilares à esquerda, a narina direita, a narina esquerda, o lábio de cima, o lábio de baixo, os dois lábios juntos, o queixo, a parte direita do peito, a parte esquerda do peito, o peito inteiro, o umbigo, o abdômen.

Os órgãos vitais. O coração, os pulmões, o estômago, o fígado, o baço, os rins, o pâncreas, o intestino delgado, o intestino grosso, os ovários, o útero, a placenta.

Agora as grandes partes do corpo: perna direita, perna esquerda, braço direito, braço esquerdo, as duas pernas e os dois braços juntos, abdômen, peito, costas inteiras, cabeça, o corpo inteiro, o corpo inteiro...

O corpo inteiro descansa no chão, o corpo inteiro em contato com o chão. Traga a consciência para estes pontos: o ponto de contato entre o calcanhar direito e o chão, o ponto de contato entre o calcanhar esquerdo e o chão, o ponto de contato entre as nádegas e o chão, o ponto de contato entre as costas e o chão, o ponto de contato entre a cabeça e o chão.

E permite que seu corpo descansa, nesse lugar seguro, nesse momento que é só seu e do seu bebê.

(Voltar).

---

[6] Se a gestante estiver deitada em outra posição, por exemplo decúbito lateral, modificar o roteiro para mencionar as partes corretas do corpo.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Quando e como

Quando usar:

Depois da prática de movimento. Nunca termine uma aula sem ter feito um relaxamento.

Cuidados:

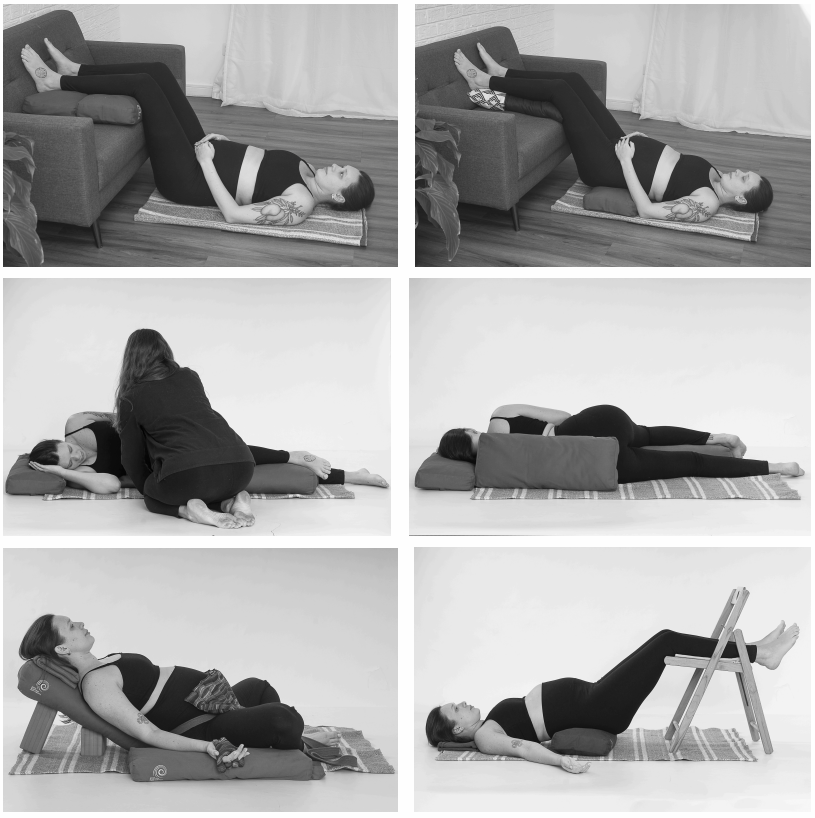
Algumas palavras podem funcionar como gatilhos para pessoas que têm fobias ou que passaram por experiências traumáticas. Embora seja impossível prever todas as palavras que podem provocar esse efeito, termos como “entregue-se”, “solta” ou “confia”, entre outros, podem remeter a situações de abuso e, por isso, é aconselhável evitá-los.
Esteja preparada para acolher, caso alguma fala desencadeie uma reação emocional na pessoa que você acompanha.

Posições para o relaxamento:

O relaxamento é um descanso ligamentar. Por isso, em posições de relaxamento é aconselhado providenciar um apoio para todas as articulações (não deixar nenhuma “pendurada”).

Em diversos casos (posição da “borboleta” por exemplo), um relaxamento seguro e otimizado pede apoios (no caso, blocos ou almofadas embaixo dos joelhos), senão haverá uma resistência protetora do músculo para evitar uma possível lesão, mas que limitará o relaxamento.

Opções de posições mais favoráveis:
- Decúbito lateral
- Decúbito dorsal



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

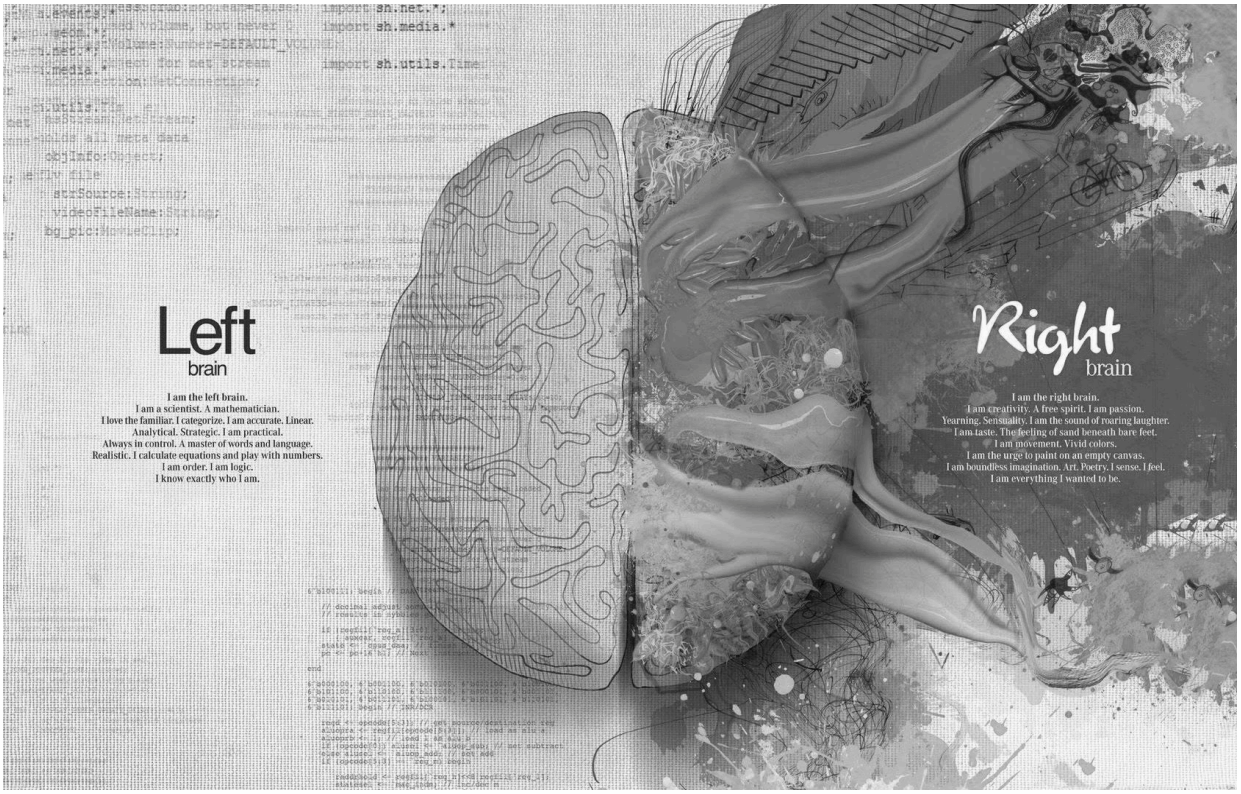
Para sair do relaxamento:

- Lentamente, trazer a atenção de volta para o corpo.
- Tomar consciência dos sons ao redor.
- Tomar consciência do contato do corpo no chão.
- Mexer os dedos das mãos, dos pés, virar a cabeça.
- Fazer algumas respirações profundas e esticar-se.
- Fazer uma respiração profunda e tomar consciência das coisas ao seu redor.
- Quanto estiver pronta, no seu tempo, virar-se de lado e vir na posição sentada.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

VISUALIZAÇÕES E AFIRMAÇÕES

As imagens acionam o hemisfério direito do cérebro e acalmam os diálogos interiores que poderiam provocar estresse. Recorrer a imagens estimula o SNP (Sistema Nervoso Parassimpático) e ajuda a alcançar o bem-estar.



"O cérebro direito olha as flores como se fosse apaixonado;
o cérebro esquerdo como se fosse um florista".

O hemisfério direito controla o lado esquerdo do corpo, e vice-versa. O cérebro direito é ligado ao sistema parassimpático, ao 6° sentido, à intuição; é o cérebro artista.

Visualizações

Através das visualizações, utilizamos a mente para influenciar o corpo. A visualização é uma outra forma que temos para interpretar dados (além da forma racional). Elas podem:

- Fortalecer a imunidade;
- Ajudar em caso de depressão;
- Aliviar insônia;
- Diminuir o estresse;
- Ajudar com dor de cabeça e dores crônicas;
- Reprogramar os padrões de movimento.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Muitas vezes, visualizar-se saudável - ou visualizar a imagem de um corpo saudável - é o suficiente para que isso seja percebido como verdade por seu corpo. A prática diária potencializa os benefícios, fortalecendo a comunicação mente-corpo.

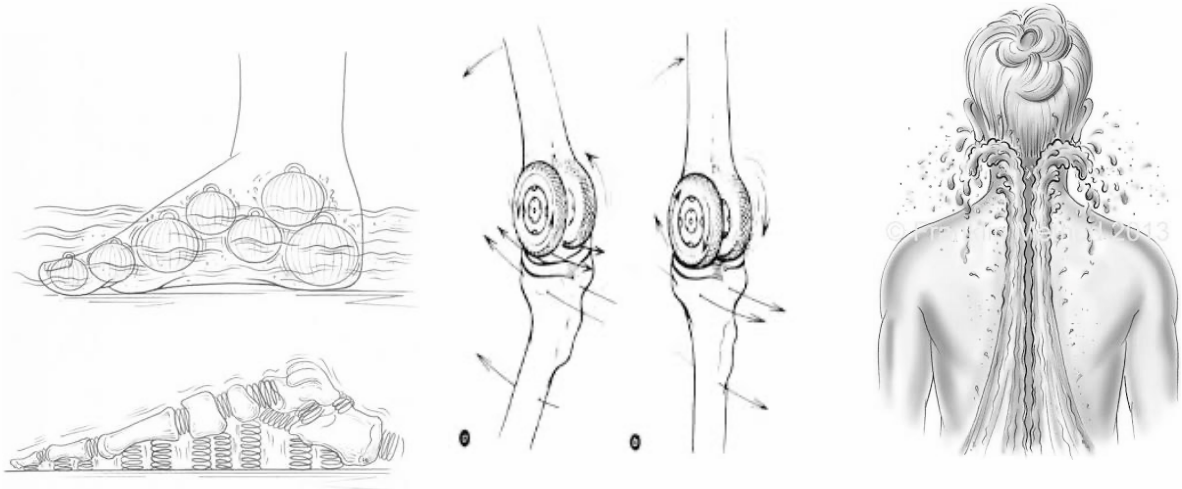
A diminuição do estresse, melhora do humor e relaxamento mental produzidos pela visualização ajudam a baixar a pressão sanguínea e permitem que o corpo funcione em plena capacidade.

Hoje em dia sabe-se que a visualização de certos movimentos ativa os mesmos neurônios responsáveis para realizar esses movimentos. Isto é uma forma surpreendente de melhorar a capacidade motor a fim de realizar esses movimentos com mais facilidade. Na fisioterapia moderna, o uso de visualização chama-se imagery (ver abaixo).

Por exemplo, para ganhar sensação de espaço e conforto a coluna, pode se visualizar um espaço entre cada vértebra, sempre aumentando, ou então um barbante puxando o topo da cabeça para cima, ou a cabeça como um balão flutuando para cima, ou um peso pendurado no cóccix... Imagens bem detalhadas funcionam melhor! Apenas alguns minutos de prática fazem uma diferença significativa. O uso de imagens na gestação pode ter um impacto muito positivo sobre a experiência de parto.

Imagery (Dynamic Neurocognitive Imagery - DNI™)

Imagery é um conceito desenvolvido por Eric Franklin para optimizar o movimento e sua função. Ele foi inspirado pelo ideokinesis, metodo Body Mind Centering - BMC and pelo yoga integral. Através de visualizações criativas e a experiência corporificada da anatomia, é possível recondicionar o movimento afim de melhorar sua função e curar disfunções, graça a neuroplasticidade. O uso das imagens promove uma mudança neurogênica da condição muscular que se manifesta em resultados imediatos, isso antes mesmo das mudanças ao nível miogênico (tecido muscular). Tecidos conetivos, órgãos e vísceras são



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

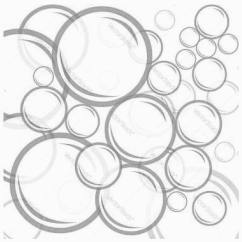




Grounding - Enraizar



Balanço - Balança







Alinhar

Criar espaço - Bolhas, baloes

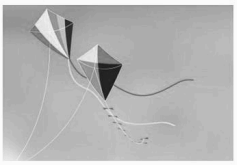


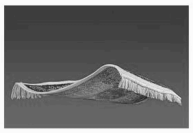
Articulações:
Rolamentos



Balão -útero e ligamentos







Assoalho pélvico: Rede, Pipa, Tapete voador



Coluna: Amortecedor





Coccix - pincel



Cóccix: cauda do esquilo

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Visualizações na gestação

Visualizações positivas

- Círculos, água...
- Imagens simbólicas ou realistas (depende de cada pessoa), figuras sagradas, madonna, buda...
- Visualizar / falar com / abraçar o bebê.
- Imaginar seu filho brincando, feliz.
- Dizer para o bebê que ele é amado.
- Dizer para o bebê que ele é amado de qualquer jeito que ele esteja.
- Dizer para o bebê que ele é perfeito do jeito que está.
- Visualizar uma linda experiência de parto.
- Visualizar-se com o bebê no colo.
- Escutar o que o bebê está dizendo.
- Compartilhar o que você quiser com o bebê

Quando usar: Antes/durante/depois o relaxamento
Cuidados: Com referências a traumas (ver em “Relaxamento”, acima).

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

parte 3: roteiros de aulas

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

1. Aula introdutória à prática

- Tapping, pinching, brushing - p.17
- Pés 1 - estimular e mobilizar - p.51
- Boneca de pano - p.61
- Propriocepção em pé - onde estou? - p.48
- Centramento - p.11
- Mobilização da coluna - Elevador - p.22
- Equilíbrio das sacroilíacas via mobilização neurodinâmica - p.75
- L invertido - p.87
- Propriocepção em pé - onde estou? - p.48
- Transição para ficar em pé - p.47
- Eu me aliso - rotação deitada 1 - p.98
- Relaxamento - p.130

2. Aula clássica - 1

- Mobilidade torácica (CARs) - p.55
- Circunduções da pelve - p.56
- Tapping, pinching, brushing - p.17
- Boneca de pano - p.61
- Pés 1 - estimular e mobilizar - p.51
- Boneca de pano - p.61
- Qi Cong - Círculo de proteção - p.59
- Qi Cong - Mover o ar entre a terra e o céu - p.60
- Posição da criança - p.45
- Mapeamento pélvico - p.128
- Ex. assoalho pélvico 6 e 7 - p. 129
- Sereia - balanço e espiral - p.25
- Sereia - flexão lateral - p.26
- Afundo - p.89
- Respiração tomar consciencia - p.126
- Relaxamento - p.130

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

3. Aula clássica - 2

- Tapping, pinching, brushing - p.17
- Visualização positiva - p.140
- Mobilização da coluna - Elevador - p.22
- Posição da criança na cadeira - p.90
- Afundo na cadeira - p. 89
- Mobilizações neurodinâmicas da linha dos braços - p. 57
- Mobilidade torácica (CARs) - p.55
- Circunduções da pelve - p.56
- L invertido - p.87
- Equilíbrio das sacroilíacas via stretch fascial - p.76
- Estabilização sacroilíacas e adutores-abdutores - p.77
- Mobilização axial com bola de pilates - p. 91
- Relógio pélvico - p. 104
- Propriocepção em pé - onde estou? - p.48
- Relaxamento - p.130

4. Conexão com o assoalho pélvico

- Propriocepção em pé - onde estou? - p.48
- Propriocepção em pé - balde e sino; eixos - p.49
- Tapping, pinching, brushing - p.17
- Infinitos e espirais - p.18
- Liberação da cintura escapular - p.73
- Gato na parede - p.84
- Equilíbrio das sacroilíacas via stretch fascial - p.76
- Estabilização sacroilíacas e adutores-abdutores - p.77
- Deslizamento toráco-lombo-sacral - p.54
- L invertido - p.87
- Propriocepção pélvica - 1 (levator ani) - p.70
- Posição da criança - p.90
- Relaxamento - p.130

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

5. Prática no chão

- Centramento - p.11
- Propriocepção da rotação em decúbito dorsal - p.105
- Pés 1 - estimular e mobilizar - p.51
- Pés 2 - ativar arco e apoios - p.53
- Mobilidade torácica (CARs) - p.55
- Circunduções da pelve - p.56
- Mobilizações neurodinâmicas em decúbito lateral - p.95
- Micromobilizações em decúbito lateral - p.96
- CARs da articulação coxofemoral - p.97
- Meia-ponte dinámica - p.106
- Rotação no bolster - p.101
- Relaxamento - p.130

6. Confiança

- Centramento - p.11
- Pés 1 - estimular e mobilizar - p.51
- Mobilidade torácica (CARs) - p.55
- Circunduções da pelve - p.56
- Qi Cong - Círculo de proteção - p.59
- Qi Cong - Mover o ar entre a terra e o céu - p.60
- Bombear sangue - p.54
- Mobilização neurodinâmica posterior das pernas - p.32
- Mesa bamba - p.33
- Gato (segmentação da coluna) - p.35
- Sequência do gato zangado - p.38
- Gato alongando - p.39
- Sereia - balanço e espiral - p.25
- Sereia - flexão lateral - p.26
- Infinitos e espirais - p.18
- Respiração ritmo 1-2 - p. 126
- Respiração tomar consciencia - p.126
- Relaxamento Lugar Seguro - p.133

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

7. Abrir o corpo para respiração

- Tapping, pinching, brushing - p.17
- Infinitos e espirais - p.8
- Propriocepção pélvica - 1 (levator ani) - p.70
- Propriocepção pélvica - 2 (diafragma urogenital) - p.71
- Equilíbrio das sacroilíacas via stretch fascial - p.76
- Flexão sentada - p.79
- Gato na parede - p.84
- Mobilização da cintura escapular - p.85
- Rotação de tronco com parede e cadeira - p.86
- A onda - p.24
- Meia-lua - Rotação deitada 2 - p.99
- Relaxamento com pernas na cadeira - p.136

8. Alinhamento e assoalho pélvico

- Posição neutra de 4 apoios - p.31
- Mobilização neurodinâmica posterior das pernas - p.32
- Mesa bamba - p.33
- Gato (segmentação da coluna) - p.35
- Sequência do gato zangado - p.38
- Mesa bamba voadora - p.40
- Rotação de tronco com parede e cadeira - p.86
- Posição neutra de 4 apoios - p.31
- Ex. assoalho pélvico 8, 6 e 7 - p. 129
- Relógio pélvico - p.104
- Propriocepção em pé - onde estou? - p.48
- Relaxamento - p.130

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

9. Propriocepção e mobilidade

- Propriocepção em pé - onde estou? - p.48
- Propriocepção em pé - balde e sino; eixos - p.49
- Infinitos e espirais - p.18
- “Pointe-talon” (ponta do pé-calcanhar) - p.50
- Tapping, pinching, brushing - p.17
- Infinitos e espirais - p.18
- Sequências assimétrica para glúteos e assoalho pélvico - p.66
- Mobilização da coluna - Elevador - p.22
- Equilíbrio das sacroilíacas via mobilização neurodinâmica - p.75
- Equilíbrio das sacroilíacas via stretch fascial - p.76
- Propriocepção pélvica - 1 (levator ani) - p.70
- Gato (segmentação da coluna) - p.35
- Mesa bamba - p.33
- Gato alongando - p.39
- Posição da criança - p.94
- Posição neutra de 4 apoios - p.31
- Sereia - balanço e espiral - p.25
- Posição neutra de 4 apoios - p.31
- Relaxamento - p.130

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025



© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

parte 4: atender

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Atender Gestantes

QUEM E COMO

Antes de começar qualquer atendimento ou aula, é necessário que tenha clareza sobre:

QUEM é sua aluna?

É essencial conhecer a pessoa à sua frente: sua história, condição física, fase da gestação ou puerpério, e sua experiência prévia com movimento.

Ela pode ser uma doula, uma fisioterapeuta, uma educadora física, uma professora de yoga – ou uma mulher grávida com pouca ou nenhuma experiência em práticas corporais.

QUAL é sua abordagem/prática?

Você trabalha de forma presencial ou online? Individualmente ou em grupo? Sua metodologia é mais funcional, somática, integrada a uma outra abordagem?

A pergunta reforça a importância do contexto da prática, e não apenas do tipo de exercício realizado.

COMO a prática é realizada?

O "como" aqui vai além da técnica física – envolve respiração, intenção, ritmo, percepção e ajuste às sensações e respostas do corpo.

O modo como o movimento é conduzido pode transformar completamente seus efeitos.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

DAR AULAS E ATENDIMENTOS

Elementos de prática

O que incluir numa prática:

Centramento
- Grounding/enraizamento (sentir o corpo aterrando no chão)
- Consciência da presença do bebê
- Consciência dos espaços internos do corpo e do eixo e extensão da coluna (“entre a terra e o céu”)
- Consciência da respiração
- Foco - “Aqui Agora”

Bases de movimento
- Aquecimento, posturas preparatórias
- Sentada
- Em 4 apoios, posturas ajoelhadas
- Em pé / na bola suíça / na cadeira
- Deitada (de lado ou de costas)

Elementos que podem ser inseridos a qualquer momento
- Posições de descanso e restaurativas (posições de contraponto)
- Exercícios de respiração, vocalização (meditação / mindfulness, se souber orientar)
- Consciência e exercícios para o assoalho pélvico
- Modificações e contraindicações específicas
- Práticas em dupla

Relaxamento
- Relaxamento guiado
- Inserir visualizações ou afirmações positivas
- (se a instrutora estiver capacitada para) hipnose, yoga nidra

Aspectos práticos

Definir seus valores e colocar sua intenção.

O que é gestar e nascer? Por que isso é importante para mim? O que é cuidar? O que é ensinar? Qual é meu propósito de vida? Por que estou neste caminho? É realmente meu caminho? Quais são meus limites? Quais são os valores que me norteiam?

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Quem é seu público-alvo?

- Pessoas gestando? Casais? Profissionais?

- Em que contextos deseja atuar? Consultório de fisioterapia, sala de yoga, pilates, academia, atendimento domiciliar, casas de parto, hospitais, ONGs, serviços públicos, empresas, outros?

Cuidados com divulgação

- Mantenha ética em toda forma de divulgação.

Cuidado com o uso de nomes, imagens e participações em eventos. Pergunte-se: *Como estou participando? Estou contribuindo de fato ou apenas promovendo meu trabalho?* Reflita também sobre o tipo de evento, quem o patrocina e se trata-se de uma ação comercial ou voluntária.

Não divulgue imagens nem relatos sem autorização prévia. Respeite a intimidade da aluna e o seu estado de concentração durante a prática.

Valores das aulas

- Considere realizar um pequeno estudo de mercado.

Defina seus objetivos com clareza.

Vai oferecer descontos?

Pretende oferecer planos (semanal, mensal, trimestral, outros)?

Estabeleça regras de cancelamento e pense nas possíveis exceções.

Administrativo

- Avalie a possibilidade de formalizar contratos com suas alunas, o que pode facilitar a organização das aulas e dos pagamentos — especialmente considerando que o público gestante naturalmente apresenta alta rotatividade.

Mantenha registros detalhados de cada aluna (dados, perfil, evolução da gestação), que poderão servir futuramente para análises e estatísticas importantes.

Não se esqueça de documentar os pagamentos recebidos. Reflita também sobre a emissão de recibos e o enquadramento legal da sua atividade.

Material para prática

- Tapetes de yoga ou similar de boa qualidade (evitar colchonete, folhas de EVA)
- Almofadões (bolster)
- Cobertores/mantas
- Almofadas
- Bolas de tênis e similares
- Cadeiras sem braços
- Bola suíça (65cm é a mais versátil)
- Outros acessórios: almofadinhas para os olhos; overball; theraband; rebozzo; imagens inspiradoras, tigela tibetana; instrumentos musicais se tiver talento!

- Evitar incensos e usar óleos essenciais com moderação e orientação de aromaterapeuta.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

AVALIAÇÃO E RECEPÇÃO DA GESTANTE

Além da ficha de anamnese, recomenda-se uma sessão individual introdutória para observar e orientar sua cliente.
Alternativamente a ficha de anamnese sugerida abaixo, pode também utilizar o questionário "Seja Ativa na Gravidez", uma ferramenta desenvolvida pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício (SCFE)[7].

1) Observe:
   - como é o andar (ou a postura de pé),
   - o sentar,
   - o deitar
   - e suas transições.

2) Após observar como a gestante transita entre as posições:
   - Contar um pouco sobre a formação da coluna, ajudando-a a identificar as curvaturas naturais (na cervical, lombar, sacro) e os ossos da pelve
   - Explicar como a respiração se altera dependendo da posição.
   - Conversar sobre o dia a dia e a importância de se auto-observar e ter momentos de autocuidado e movimento.
   - Esclarecer que a adaptação natural da coluna e do corpo à gestação não necessariamente deve causar dor.

3) Avalie e oriente:

O Sentar:

- Ajudar a identificar os ísquios, onde eles ficam e como sentar a frente deles (usando acessórios se necessário).
- Explicar porque deve-se evitar fechar o ângulo coxa-abdome. Utilizar almofadas, outros apoios.
- Na cadeira ou na bola: experimentar o aterramento dos pés e alinhamento da coluna (segurando o calcanhar da gestante para que ela sinta o aterramento).

A posição de pé:

- Observar a posição e formato dos pés, arcos, ângulos. Explicar como os pés são importantes para tudo que acontece "acima".
- Conduzir a sentir a distribuição do peso na planta dos pés (Onde está o peso? Atrás, nos calcanhares? À frente, nos dedos? Bem no meio, no olho do pé?)
- Orientar a apoiar as mãos nas nádegas, girar os pés para fora e para dentro e perceber as alterações.
- Testar a diferença entre:

  Travar os joelhos e bascular a pelve com ajuda das mãos;

  Tirar a tensão dos joelhos e bascular a pelve com ajuda das mãos.

[7] *O questionário está disponível na biblioteca da plataforma Birth in Motion.*

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

- Explicar que a mobilidade da pelve é muito importante para o equilíbrio do corpo que gesta e para o bom posicionamento do bebê.

Em 4 apoios:

- Observar o grau de mobilidade ao longo da coluna e as áreas de restrição.
- Observar se os cotovelos estão hiperestendidos.
- Ativar os dedos, distribuir o peso nas mãos.
- Observar a curvatura e reconhecer a coluna neutra, explicar como ela funciona e quando ela precisa sair do neutro (pode usar um bastão para isso, mas nunca de forma corretiva)
- Perceber os apoios diagonais e a ativação da musculatura estabilizadora.
- Com o movimento em Z, incentivar a percepção da alteração da distância entre os ísquios.

Orientações para o dia a dia:

- Orientar a estar atenta ao seu dia a dia, a se observar. Conferir padrões posturais, respiratórios, de sono, alimentação mas de forma leve e prazerosa, como uma curiosidade e aprendizado sobre si mesma, e não uma preocupação!
- Sobre dores/desconfortos ditos “da gestação”, explicar que melhor é trabalhar a prevenção, harmonizar e oferecer cuidados com todo o corpo, procurando, assim, prevenir futuras queixas de dor ou eventuais complicações ou disfunções.
- Sugerir práticas acessíveis e curtas que podem ser facilmente realizadas durante o dia.
- Incentivar a fazer pausas e relaxamentos completos de 20 minutos durante o dia.
- “Movimento é terapia!”

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

ÉTICA NA PRÁTICA: POSTURA PROFISSIONAL E ÉTICA

Cuidando da cuidadora

- Lembre-se: sua aluna não é sua terapeuta.
- É essencial reconhecer os seus próprios limites — de tempo, energia, conhecimento — e estar atenta aos sinais de esgotamento.
- A prevenção do burnout começa com autocompaixão, não autopiedade.
- Cuide do seu corpo e da sua alma. Ao estar bem, você estará mais inteira para cuidar das suas alunas.
- Pratique a honestidade consigo mesma. Reconheça quando for necessário pedir apoio, pausar ou redirecionar.

Cuidando da pessoa gestante

Empatia e assertividade caminham juntas

- Antes de iniciar uma aula ou atendimento, reserve alguns minutos para se centrar.
- Relaxe o corpo, observe sua respiração, perceba suas emoções. Isso estimula a ínsula cerebral e prepara você para captar com mais profundidade os estados internos da outra pessoa.
- Lembre-se de que cada pessoa que chega até você carrega uma história — sobre a qual você sabe pouco. Há limites, medos, talvez traumas.
- Durante toda a sessão, esteja presente.
- Esteja com ela(s), inteira, disponível. Observe os gestos, a postura, os movimentos da aluna. Imagine como seria experimentar esse mesmo gesto em você mesma. Repare nas suas reações.
- Ser empática envolve disponibilidade genuína, e também o conforto com a intimidade e os vínculos.
- Ser assertiva é comunicar com clareza, firmeza e gentileza, sustentando seus valores e seu propósito.
- Seja inclusiva. Respeite a diversidade. Não discrimine nenhuma pessoa, por nenhum motivo.
-

> Ter compaixão é ser solidário com o sofrimento de alguém (incluindo a si).
> Ser assertivo é expressar a sua verdade e ir atrás de seus objetivos
> em qualquer tipo de relacionamento.
>
> RICHARD HANSON
> *O CÉREBRO DO BUDA*

A prática é também uma partilha

- Trocas e partilhas complementam a prática. Oferecer à aluna informações claras — e, sempre que possível, baseadas em evidências — é parte da prática ética.
- Essas informações são ferramentas para que ela possa tomar decisões com soberania sobre como viver sua gestação e parir. A autonomia da mulher vem sempre em primeiro lugar.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Para refletir

- Será que, ao oferecer muitas informações, não estamos também gerando ansiedade ou sobrecarga?
- Como equilibrar a transmissão de informações importantes sem sobrecarregar a gestante e seus pares?
- Antes de oferecer respostas prontas, crie oportunidades para a auto-observação.
- Crie as condições para que a gestante esteja receptiva às vivências.
- Ajude-a a transitar entre o Pensar e o Agir através do Sentir.
- Não temos — nem devemos ter — todas as respostas.
- Por isso, mantenha uma boa rede de profissionais e saiba quando é hora de solicitar apoio ou fazer um encaminhamento.

O que é empatia?

- Empatia é o que nos conecta. É a presença que se deixa afetar.
- É a capacidade de perceber o mundo interno do outro, com seus significados e emoções, como se fôssemos ele — mas sem nunca deixar de ser quem somos.
- Empatia é sair da nossa zona de conforto para encontrar o outro.
- É estar disponível para se mover em companhia do outro.
- É sair da minha referência para entender em que medida o outro precisa de mim.
- É sair do lugar da dissociação ideo-afetiva para entrar em estado de integração ideo-afetiva e de ressonância.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

TRABALHO SOCIAL EM ÁREAS DE VULNERABILIDADE

O que devemos considerar antes de implementar

por Beatriz Souza
doula, terapeuta corporal, turismóloga e
agente social em relação a população negra e indígena

No nosso mundo, principalmente nos países subdesenvolvidos como o Brasil, que passa pela dificuldade em estabelecer fora do mapa da fome, os trabalhos sociais voluntários para assistência à população em situação de vulnerabilidade é comum.

Mas para o quê devemos direcionar nosso olhar quando se planeja trabalhos/ações sociais em áreas periféricas e quais são seus efeitos sobre quem pratica e recebe a ação?

Primeiramente, é importante saber como se formaram essas áreas, assim como desconstruir a visão de que as pessoas que vivem ali se encontram nessa situação por falta de empenho, movimentação ou comodismo, pois entendemos que a meritocracia não é um modelo justo e viável para toda a sociedade. Para entender melhor sobre o assunto, recomenda-se buscar maiores informações com fontes confiáveis. Há um vídeo bem didático da professora e pensadora Rita Von Hunty, “Meritocracia”, no canal Tempero Drag, disponível no Youtube.

Tampouco podemos dizer que estas pessoas vivem tal situação por uma questão de karma ou por falta de capacidade intelectual. Para entender melhor o processo de formação dessas áreas periféricas, temos como referência as ideias e estudos apresentados pelo professor e pensador Milton Santos, assim como os livros de Maria Aparecida Bento: Branqueamento e Branquitude no Brasil e Igualdade e diversidade no trabalho.

Devido às diferenças entre as realidades de quem oferece o trabalho social e quem recebe, sugerimos que a/o proponente saiba muito bem aonde quer chegar com a proposta e, em primeiro lugar, tome conhecimento de como se formou aquele local, quem são aquelas pessoas e como aquela estrutura foi construída. E caso essa realidade cause alguma estranheza em quem realiza o trabalho, que esta não seja evidenciada, afastando ou fazendo com que os beneficiários se sintam mal por viverem uma realidade inferior e por muitas vezes deprimente.

Muitos sentimentos podem surgir durante trabalhos sociais, contribuindo para que essas pessoas se sintam cada vez mais inferiores, diminuindo sua autoestima e criando uma grande lacuna entre o que deveria ser garantido pelo Estado como direitos básicos e a realidade que oprime, fortalecendo cada vez mais os acordos sociais velados, em que o pobre (em sua maioria pretos e pardos) saiba qual é o seu lugar, reforçando a ideia de que ele pertence àquele lugar e que sair dali é difícil e por vezes impossível.

E qual é o lugar dessas pessoas, em sua maioria pretas e pardas? Essa pergunta lembra a frase “no Brasil não existe racismo, porque o negro conhece o seu lugar” de Milôr Fernandes que está no livro de Lélia Gonzalez e Carlos Hasenbalg Lugar de Negro, que nos leva a a entender que essa construção social de que o negro sabe o seu lugar se deu ao longo dos anos de exploração política, e aqui reconhecemos o lugar como território, corpo, espaço na sociedade e gênero.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Alguns perguntas que podem colaborar para a elaboração de trabalhos sociais em áreas periféricas:

- Quem são essas pessoas , quais lugares que elas ocupam e como são tratadas na sociedade?
- Quando e como queremos acessá-las?
- Como pretendemos contribuir para uma mudança social com os trabalhos de voluntariado?
- Em quais lugares pretendemos viabilizar o acesso dessas pessoas?
- Como selecioná-las para que elas possam ter acesso aos trabalhos que serão propostos?
- Quais são as trocas estabelecidas nestes trabalhos? Quem ganha é apenas o público-alvo ou quem se propõe a realizar também ganha?

Não basta apenas a vontade de oferecer qualquer trabalho de assistência em áreas periféricas : é necessário e importante perceber o outro e o lugar, criar empatia, desconstruir conceitos e preconceitos. Para isso é imprescindível que o proponente compreenda como se formaram estes lugares, como vivem e o que sentem as pessoas que lá habitam e qual espaço ocupam na sociedade.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

MODELO DE FICHA DE INSCRIÇÃO

As aulas acontecem no seguinte formato:
Descrição da duração, horários, valores, condição de inscrição e cancelamento e outras informações práticas.

Email

Nome e Sobrenome

Sua data de nascimento (dia/mês/ano)

Data prevista para o parto (dia/mês/ano)

Cidade e Estado onde você mora

Número de whatsapp

Pessoa de contato caso não for possível falar com você (nome e telefone)

Número de gestações anteriores:

Nome da/o sua/seu bebê, se souber

Está fazendo acompanhamento pré-natal?

Caso sim, onde/Com quem?

Onde você planeja ter seu bebê?

Quem estará acompanhando seu parto?

Tipo de parto esperado:

Teve ou tem alguma complicação de saúde durante essa gravidez? Caso responder sim, explique qual(quais):

Teve ou tem algum outro problema de saúde ou lesão no passado ou agora? Caso responder sim, explique qual(quais):

Já passou por algum tipo de cirurgia? Caso sim, por favor detalhe:

Tem ou teve endometriose?

Atualmente ou recentemente durante a gravidez, sente ou sentiu algum tipo de dor? Caso responder sim, descreva:

Durante essa gestação ou antes (pf detalhar) sente ou já sentiu algum tipo de incômodo ou dor localizado na região pélvica/assoalho pélvico? Tem ou teve algum tipo de queixa como prisão de ventre, perda de xixi, urgência para ir ao banheiro, ou outro?

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Toma ou já tomou algum remédio para alguma questão psiquiátrica ou psicológica? Caso responder sim, explicar qual(quais) e porquê:

Tem algum histórico de transtorno mental?

E na sua família, há algum histórico de transtorno mental (genitores, irmãos, companheiro/a...)?

Você tem alguma fobia? Caso sim, pode dizer qual?

Você tem pressão alta?

Você tem diabetes?

Você se considera:
Sedentária / Moderadamente ativa / Ativa / Atleta

Se quiser, comente sobre atividades físicas que você pratica:

Como você se sente emocionalmente neste momento?

Qual é sua atividade profissional, se tiver?

Outros comentários:

Para minha própria segurança e bem-estar, eu me comprometo em informar à (ao) professora (o) sobre qualquer mudança acerca das informações acima, ou se surgir qualquer tipo de problema médico, físico ou emocional, em qualquer momento, durante minha gestação.

Me comprometo

Eu concordo nos seguintes itens: Declaro que estou ciente de que 1) a prática apresentada nas aulas não substitui nenhum medicamento, exame ou tratamento, 2) é recomendável conversar com minha equipe de pré-natal antes de iniciar ou aumentar o nível de atividade física pretendido. Ao considerar a possibilidade de participar desta aula, eu renuncio consciente e voluntariamente a qualquer reivindicação contra [seu nome ou nome da sua empresa], por danos a minha saúde ou de qualquer outra espécie durante o aprendizado e prática das posturas durante as aulas. Eu, e meus representantes legais, renunciamos e assumimos o compromisso de não processar por nenhum dano causado ou por negligência ou outros atos. Eu li a liberação e a renúncia de responsabilidade acima e compreendo completamente.

Eu concordo voluntariamente com os termos e condições mencionadas acima.

Declaro que estou ciente das condições de pagamento e cancelamento mencionadas nesta ficha.

Estou ciente

Agradecemos suas respostas! Logo entraremos em contato.

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025

Créditos

Texto:
Anne Sobotta
Todos os direitos reservados
Proibido a reprodução ou distribuição do todo ou parte a terceiros

Fotografias e Ilustrações:
Arquivo próprio
Raquel Pelicano
Estúdio Gangorra
Patrícia Ferreira
Vicente Sampaio
Jada A. Sobotta S. Fuo
Janet Balaskas
Divulgação



CONTATO
BIRTH IN MOTION by *ANNE SOBOTTA*
Prática Somática Perinatal
www.birthinmotion.com
contato@birthinmotion.com
+55 12 99631-9799

© BIRTH IN MOTION by ANNE SOBOTTA 2025